A Loga do Sono & dos Sonhos

Sri Aurobindo & Mãe

Tradução: Amadeu António

O IOGA DO SONO E DOS SONHOS:

A ESCOLA NOTURNA DA SADHANA

Seleções das Obras de Sri Aurobindo e d'A Mãe

Compilado com uma Introdução por A. S. Dalal (2004)

"A sadhana pode continuar tanto no estado de sonho ou sono como no estado desperto."

Sri AUROBINDO

(*Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1481)

"Quando a pessoa se encontra em sadhana plena, o sono torna-se uma parte tão integrante dela como o estado desperto."

Sri AUROBINDO (*Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1481)

Mãe, o que é o sono? É apenas a necessidade de o corpo descansar ou é algo mais?

O sono pode ser um meio muito ativo de concentração e de conhecimento interior. O sono é a escola pela qual se tem de passar, se a pessoa souber como aprender a sua lição aí, de modo a que o ser interior possa tornar-se independente da forma física, consciente em si mesmo e senhor da sua própria vida. Há partes inteiras do ser que precisam desta imobilidade e semiconsciência do ser exterior, do corpo, para poderem viver a sua própria vida, independentemente.

Apenas as pessoas não sabem; dormem porque dormem, tal como comem, tal como vivem — por uma espécie de instinto, um

impulso semiconsciente. Nem sequer fazem a si mesmas a pergunta. Tu estás a fazer a pergunta agora: Por que razão se dorme? Mas há milhões e milhões de seres que dormem sem nunca terem feito a si mesmos a pergunta de por que se dorme. Dormem porque sentem sono, comem porque têm fome e fazem coisas tolas porque os seus instintos os impulsionam, sem pensar, sem raciocinar; mas para aqueles que sabem, o sono é uma escola, uma excelente escola para algo diferente da escola das horas acordadas.

É outra escola para outro propósito, mas é uma escola. Se a pessoa quer fazer o máximo progresso possível, tem de saber como usar as suas noites como usa os seus dias; acontece apenas que, habitualmente, as pessoas não sabem de todo o que fazer e tentam permanecer acordadas, criando como resultado um desequilíbrio físico e vital — e por vezes também mental.

A MÃE (*Questions and Answers 1955*, CWM, Vol. 7, pp. 70-71)

ÍNDICE

- Prefácio
- Introdução

1. O Sono — Porta de Entrada para os Mundos Interiores
2. Sonhos e Experiências de Sonho
3. Lembrar e Compreender os Sonhos
4. O Sono, os Sonhos e a Sadhana

- Apêndice I: Sobre os Sonhos
- Apêndice II: Três Sonhos
- Glossário

PREFÁCIO

Um tesouro raro e rico entre as descobertas espirituais dos mestres do mundo ao longo das eras reside na sabedoria, em grande parte desconhecida, sobre o sono e os sonhos que se encontra nos ensinamentos de Sri Aurobindo e d'A Mãe. Este livro representa uma destilação desses ensinamentos.

Na linguagem comum, os sonhos significam figurativamente coisas que são irreais, pois para a nossa consciência ordinária o mundo da realidade é o que experienciamos no estado desperto; o que experienciamos no estado de sonho é considerado por nós como uma fantasmagoria irreal que é habitualmente caótica e aparentemente desprovida de qualquer significado real. A psicologia ocidental, começando com Freud e continuando com Jung, lançou alguma luz sobre o significado dos sonhos. Como resultado, compreendemos agora, pelo menos em certa medida, a importância dos sonhos e o que eles podem revelar sobre elementos da nossa natureza que estão em grande parte ocultos à nossa consciência desperta.

Mas embora se tenham feito alguns progressos na compreensão do significado dos sonhos, a natureza dos sonhos continua a escapar-nos. Assim, Arthur S. Reber, autor do *Penguin Dictionary of Psychology*, assinalando que «muitas pessoas se debateram» com a definição de sonho, sugere que nos contentemos com «imagens durante o sono» como definição. Tal definição reduzida é uma confissão franca da escassez do nosso conhecimento verificado sobre a natureza dos sonhos.

Do ponto de vista da psicologia ióguica dos sonhos apresentada neste livro, uma limitação principal da nossa compreensão atual da natureza dos sonhos reside na falta da

distinção que a psicologia ióguica faz entre sonhos e experiências de sonho.

Os sonhos, que constituem a maior parte daquilo que habitualmente trazemos do sono para a nossa recordação desperta, são produtos daquilo a que Sri Aurobindo chama o *subconsciente* — essa parte da nossa constituição que se situa entre a consciência e a inconsciência total. Distintas destes sonhos ordinários são as *experiências de sonho*, que são registos ou transcrições de acontecimentos reais em domínios suprafísicos ou interiores (subliminares) da nossa existência que são tão reais e concretos como o mundo físico, se não mais, e nos quais o sono nos dá entrada. «Em cada um vemos cenas, encontramos seres, participamos em acontecimentos, deparamo-nos com formações, influências, sugestões que pertencem a esses planos.

Mesmo quando estamos acordados, parte de nós move-se nesses planos, mas a atividade continua por trás do véu; as nossas mentes acordadas não estão conscientes disso.»[1] Uma experiência de sonho é um registo direto ou simbólico do que nos acontece nesses domínios. Ao contrário dos sonhos ordinários que vêm do subconsciente e que são caóticos, confusos e cansativos, as experiências de sonho, especialmente as dos domínios subliminares, são claras e coerentes (embora muitas vezes misturadas e distorcidas pelo subconsciente) e produzem um sentimento profundo de intuição ou elevação. Os três sonhos da juventude d'A Mãe no Apêndice II são exemplos de tais experiências interiores durante o estado de sonho.

O objetivo do ioga do sono e dos sonhos, no início, é substituir o que é comummente um adormecimento de sonhos subconscientes por um sono de experiências interiores. O sono torna-se então uma parte tão integrante da *sadhana* como o estado desperto. A chave para ser capaz de continuar a *sadhana* durante o sono reside em tornar-se cada vez mais consciente, não apenas

durante as horas acordadas, mas também durante o sono. O facto de a pessoa se poder tornar consciente durante o sono é conhecido pelos iogues desde tempos antigos, mas foi apenas durante as últimas décadas que a psicologia científica se interessou pela experiência da consciência durante o sono. O interesse foi despertado pelo fenómeno dos chamados «sonhos lúcidos» — sonhos nos quais a pessoa sabe que está a sonhar.

Jayne Gackenbach, uma das principais investigadoras do sonho lúcido, chegou a uma teoria, baseada em estudos realizados por si e por outros, de que o sonho lúcido é apenas o início; é apenas um passo ao longo de um contínuo de desenvolvimento da consciência durante o sono, e que há passos adicionais de desenvolvimento além do sonho lúcido. Ela afirma:

As potenciais implicações de grande alcance da consciência no sono estão apenas a começar a ser investigadas, senão apreciadas. Estamos na entrada de uma nova era na nossa compreensão de tais estados e das suas implicações para o pleno funcionamento humano.[2]

A psicologia do sono e dos sonhos, fundada na experiência ióguica, contida nas páginas deste livro, ilumina a teoria de Gackenbach ao colocá-la numa perspetiva maior e mais profunda, e indica o objetivo mais distante do ioga do sono e dos sonhos — o de transformar o sono de um estado de semiconsciência num estado de repouso ióguico no qual a pessoa está tão consciente durante o «sono» como está durante o estado desperto. Em outras palavras, o objetivo mais elevado previsto é tornar-se plena e continuamente consciente ao longo do dia e da noite, capaz de entrar conscientemente nos mundos interiores da existência à vontade e agir aí, se necessário, como agiria no mundo físico. Este livro também contém orientação para tornar o sono cada vez mais consciente, substituindo assim progressivamente os sonhos

subconscientes por experiências conscientes dos domínios interiores do nosso ser.

A.S.D.

INTRODUÇÃO

O Papel do Sono e dos Sonhos na Vida Espiritual

«Um sono que imita a morte é o seu repouso»[1], escreve Sri Aurobindo ao descrever o nosso sono ordinário, que se carateriza por uma queda num estado de semiconsciência e por uma descontinuidade da existência consciente. Em contraste com o sono ordinário está o sono do iogue, no qual há uma consciência plena e ininterrupta enquanto o ser exterior — físico, vital e mental — está num estado de repouso completo. A Mãe deu uma descrição de tal estado numa carta ao seu filho, comentando um artigo de jornal que afirmava que A Mãe não dormia há vários meses. Ela escreveu:

É verdade que há muito tempo não durmo no sentido habitual da palavra. Isto é, em momento algum caio na inconsciência que é o sinal do sono ordinário. Mas dou ao meu corpo o descanso de que ele precisa, isto é, duas ou três horas deitado numa condição de absoluta imobilidade na qual todo o ser, mental, psíquico, vital e físico, entra num estado completo de descanso feito de paz perfeita, silêncio absoluto e imobilidade total, enquanto a consciência permanece perfeitamente acordada; ou então entro numa atividade interna de um ou mais estados de ser, uma atividade que constitui o trabalho oculto e que, escusado será dizer, é também perfeitamente consciente. Portanto posso dizer, em toda a verdade, que nunca perco a consciência ao longo das vinte e quatro horas, que formam assim uma sequência

ininterrupta, e que já não experiencio o sono ordinário, embora continue a dar ao meu corpo o descanso de que ele precisa.[2]

Mesmo antes de se ter alcançado tal estado ióguico consumado no qual não se perde a consciência ao longo das vinte e quatro horas, a pessoa pode, através da *sadhana*, tornar-se progressivamente consciente durante o sono, substituindo assim cada vez mais o adormecimento subconsciente ordinário por um sono de experiências interiores, e assim continuar a *sadhana* no sono bem como durante as horas acordadas.

O Sono e o seu Papel Espiritual

A psicologia ióguica explica a natureza do sono e das experiências de sono em termos da natureza e das operações da consciência. Na consciência ordinária, estamos conscientes apenas do mundo físico através daquela parte da mente que se ocupa apenas de coisas físicas e está limitada pela visão e experiência física das coisas. Não estamos conscientes dos domínios maiores do nosso ser interior porque eles são colocados para trás pela nossa consciência desperta, «da mesma forma que o véu da luz do sol nos esconde os vastos mundos das estrelas que estão por trás dele» (pp. 8-9).

Relativamente a este ser interior ou subliminar do qual não estamos conscientes no nosso estado desperto, Sri Aurobindo afirma:

O nosso estado desperto não tem conhecimento da sua ligação com o ser subliminar, embora receba dele — mas sem qualquer conhecimento do local de origem — as inspirações, intuições, ideias, sugestões de vontade, sugestões dos sentidos, impulsos para a ação que surgem de baixo ou de trás da nossa limitada existência de superfície. O sono, tal como o transe, abre-nos a porta do subliminar; pois no sono, tal como no transe,

retiramo-nos para trás do véu da personalidade desperta limitada, e é por trás deste véu que o subliminar tem a sua existência.[3]

No sono ordinário, a pessoa não fica consciente dos domínios do ser interior porque no sono ordinário o nosso ser está submerso no subconsciente, essa parte de nós que é intermédia entre a consciência desperta e a pura inconsciência. O subconsciente, que no estado desperto é dominado pela mente consciente, vem à superfície durante o sono e a consciência é submersa nele. Assim, no sono ordinário, é o subconsciente que é a consciência no corpo.

Contudo, o ser interior — físico subtil, vital, mental e psíquico — não está concentrado no corpo durante o sono; torna-se mais ou menos independente e vai habitar nos seus próprios domínios. Assim, para o *sadhak,* o sono proporciona uma oportunidade para acordar no ser interior e experienciar a vida nos domínios subliminares do nosso ser. A necessidade do sono do ponto de vista da vida espiritual é declarada por Sri Aurobindo da seguinte forma:

Este recolhimento interior [da consciência durante o sono] é necessário porque a mente ativa do ser humano [durante o estado desperto] está no início demasiado voltada para as coisas exteriores; tem de ir completamente para dentro a fim de viver no ser interior (mente interior, vital interior, físico interior, psíquico).[4]

A Mãe afirma o mesmo facto por outras palavras:

[Se antes de adormecer a pessoa se puder colocar num estado de repouso total — físico, vital e mental] o ser interior, que raramente está em relação com a vida exterior, porque a vida exterior é demasiado ruidosa e demasiado inconsciente para que ele se possa manifestar, pode ficar consciente de si mesmo e acordar, tornar-se ativo e agir sobre as partes inferiores,

estabelecer um contacto consciente. Esta é a razão real para o sono, à parte a necessidade de que, nas condições atuais da vida, atividade e descanso, descanso e atividade devem alternar.[5]

Sonhos e Experiências de Sonho

Como afirmado acima, a consciência normalmente afunda-se no subconsciente, que vem à superfície durante o sono. O subconsciente é um repositório de hábitos e experiências passadas ou persistentes, todos os quais deixam uma marca nele e têm um poder de recorrência, especialmente durante o sono.

Tudo o que fazemos, sentimos ou experienciamos na vida deixa uma impressão, uma espécie de memória essencial de si mesmo no subconsciente, e isto pode surgir em sonhos mesmo muito tempo depois de esses sentimentos, movimentos ou experiências terem cessado no ser consciente — mais ainda quando foram recentes e foram apenas agora ou há pouco afastados da mente ou do vital.[6]

O subconsciente, que vem à superfície durante o sono, é a fonte dos sonhos ordinários. Como Sri Aurobindo explicou:

Normalmente é uma parte subconsciente em nós, intermédia entre a consciência e a pura inconsciência, que envia através desta camada de superfície as suas formações sob a forma de sonhos, construções marcadas por uma aparente inconsequência e incoerência. Muitas destas são estruturas fugitivas construídas sobre circunstâncias da nossa vida presente selecionadas aparentemente ao acaso e rodeadas com uma fantasia de variação; outras reavivam o passado, ou melhor, circunstâncias e pessoas selecionadas do passado, como ponto de partida para edifícios flutuantes semelhantes. Há outros sonhos do subconsciente que parecem ser pura fantasia sem qualquer iniciação ou base desse tipo... (p. 8)

Mas no sono uma grande parte da nossa consciência não se afunda no subconsciente; ...passa para além do véu para outros planos do ser que estão ligados com os nossos próprios planos interiores, planos de existência suprafísica, mundos de uma vida, mente ou psique maior que estão lá por trás e cujas influências chegam até nós sem o nosso conhecimento. (p. 9)

Em cada um vemos cenas, encontramos seres, participamos em acontecimentos, deparamo-nos com formações, influências, sugestões que pertencem a esses planos. Mesmo quando estamos acordados, parte de nós move-se nesses planos, mas a sua atividade continua por trás do véu; as nossas mentes acordadas não estão conscientes disso. (pp. 10-11)

As *experiências de sonho*, diferentemente dos sonhos ordinários, são registos — muitas vezes misturados e distorcidos — ou transcrições de experiências nesses mundos interiores. Estas experiências de sonho dos planos subliminares são totalmente diferentes dos sonhos ordinários construídos pelo subconsciente, embora a maioria das pessoas não esteja consciente da distinção entre os dois. Como A Mãe assinala:

...Uma vez que habitualmente damos o nome de «sonho» a um número considerável de atividades que diferem completamente umas das outras, o primeiro ponto é aprender a distinguir entre estas várias atividades — isto é, reconhecer que parte do ser é que «sonha», em que domínio é que se «sonha» e qual é a natureza dessa atividade.[7]

Na passagem 48 (página 27), A Mãe explica como a pessoa pode distinguir um sonho de uma experiência de sonho.

Para reiterar pelas palavras de Sri Aurobindo a distinção entre sonhos ordinários e experiências de sonho:

É o subconsciente que está ativo nos sonhos ordinários. Mas nos sonhos em que a pessoa sai para outros planos de consciência, mental, vital, físico subtil, é uma parte do ser interior, mental interior ou vital ou físico que habitualmente está ativa.[8]

Quando a pessoa faz *sadhana*, os sonhos subconscientes diminuem e as experiências de sonho subliminares tornam-se mais comuns.

Significado dos Sonhos

Os sonhos do subconsciente, «que são a maior parte daqueles lembrados pelas pessoas que vivem maioritariamente na mente externa»[9], não têm significado, pois as transcrições do subconsciente...

...são fantásticas e muitas vezes misturadas, combinando uma confusão de diferentes elementos: alguns jogam com impressões do passado, alguns traduzem toques exteriores que pressionam a mente no sono; a maioria são fragmentos de experiências de sonho sucessivas que não fazem realmente parte de uma experiência ligada — como se um disco de gramofone fosse feito de trechos de diferentes canções, todos misturados. (p. 24)

Contudo, a pessoa pode aprender bastante com eles. Como A Mãe afirma:

Muito poucos sonhos têm um significado, um valor instrutivo, mas todos os sonhos podem mostrar-lhe qual é o seu estado de consciência atual e como as coisas estão combinadas no subconsciente, quais são as influências terrestres, que vestígios deixam e como estão combinadas.[10]

Os sonhos dos planos mental e vital são ou experiências, isto é, acontecimentos reais que tiveram lugar nesses planos durante o sono, ou são formações, isto é, coisas que são criadas pelos

pensamentos e sentimentos da pessoa durante o estado desperto e voltam no sono sob a forma de sonhos.

[1] Sri Aurobindo, Letters on Yoga, SABCL, Vol. 24, p. 1500.
[2] Karen Nesbitt Shanor, The Emerging Mind, Los Angeles: Renaissance Books, 1999.
[1] Sri Aurobindo, Savitri, SABCL, Vol. 28, p. 164.
[2] A Mãe, Some Answers from the Mother, CWM, Vol. 16, pp. 3-4.
[3] Sri Aurobindo, The Life Divine, SABCL, Vol. 18, p. 426.
[4] Sri Aurobindo, Letters on Yoga, SABCL, Vol. 24, p. 1483.
[5] A Mãe, Questions and Answers 1955, CWM, Vol. 7, p. 71.
[6] Sri Aurobindo, Letters on Yoga, SABCL, Vol. 24, p. 1597.
[7] A Mãe, Some Answers from the Mother, CWM, Vol. 16, p. 282.
[8] Sri Aurobindo, Letters on Yoga, SABCL, Vol. 24, p. 1487.
[9] Sri Aurobindo, Letters on Yoga, SABCL, Vol. 24, p. 1496.
[10] A Mãe, Questions and Answers 1955, CWM, Vol. 7, p. 72.

Ao explicar a um discípulo a diferença entre um acontecimento ou experiência e uma formação, Sri Aurobindo escreve: ...este sonho foi um acontecimento real no plano vital, não uma formação. Se alguém te ataca na rua, 10. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 349. Introdução xxi isso não é uma formação. Mas se alguém te hipnotiza e sugere que estás doente — essa sugestão é uma formação colocada pelo hipnotizador. (p. 26)

Relativamente à natureza de um sonho de formação, a Mãe afirma: No plano mental, todas as formações feitas pela mente — as próprias «formas» que ela dá aos pensamentos — regressam e aparecem-te como se estivessem a vir de fora e dão-te sonhos. A maior parte dos sonhos é assim. Algumas pessoas têm uma vida mental muito consciente e são capazes de entrar no plano mental e

mover-se nele com a mesma independência que têm na vida física; estas pessoas têm noites mentalmente objetivas.

Mas a maioria das pessoas é incapaz de fazer isto: é a sua atividade mental que continua durante o sono e assume formas, e essas formas dão-lhes aquilo a que chamam sonhos. Há um exemplo muito comum — é divertido porque é bastante vívido. Se discutiste com alguém durante o dia, podes ter vontade de lhe bater, de lhe dizer coisas muito desagradáveis. Controlas-te, não o fazes, mas o teu pensamento, a tua mente está a trabalhar e no teu sono tens de repente um sonho terrível. Alguém se aproxima de ti com um pau e batem um no outro e têm uma verdadeira luta. E quando acordas, se não sabes, se não compreendes o que aconteceu, dizes para ti mesmo: «Que sonho tão desagradável tive!». Mas na verdade foi o teu próprio pensamento xxii O Yoga do Sono e dos Sonhos que voltou para ti, assim. (p. 29)

Sri Aurobindo lança mais luz sobre os sonhos de formação: Às vezes são formações da tua própria mente ou do vital; às vezes são formações de outras mentes com uma transcrição exata ou modificada na tua; às vezes vêm formações que são feitas pelas forças ou seres não humanos destes outros planos. 11. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1488. Introdução xxiii

Como afirmado anteriormente, os sonhos subliminares são registos ou transcrições de experiências nos planos interiores — físico interior ou subtil, vital interior, mental interior e o psíquico. Quando estas experiências são transcritas através do subconsciente no cérebro sob a forma de imagens, impressões, palavras, pensamentos e sentimentos, e traduzidas pela mente perfeitamente ou imperfeitamente, lembramo-nos delas como sonhos.

O que recordamos não são as experiências reais, mas apenas uma transcrição e interpretação das experiências. A Mãe dá o seguinte exemplo de uma transcrição: ... um escritor estava preocupado com um capítulo a meio que era incapaz de terminar. A sua mente, particularmente interessada neste trabalho de composição, continuou o capítulo durante a noite e, quanto mais formulava e reformulava as ideias que compunham os vários parágrafos, apercebeu-se de que estas ideias não estavam expressas na ordem mais racional e que os parágrafos tinham de ser reorganizados. Todo este trabalho foi transcrito na consciência do nosso escritor no seguinte sonho: ele estava no seu escritório com várias poltronas que tinha acabado de trazer para lá e estava a arranjá-las e a rearranjá-las na sala, até encontrar o lugar mais adequado para cada uma. 12. A Mãe, *Words of Long Ago*, CWM, Vol. 2, pp. 33-34. xxiv O Yoga do Sono e dos Sonhos

Os sonhos subliminares, ao contrário dos sonhos subconscientes, são coerentes, mas como são geralmente transcrições disfarçadas e simbólicas em vez de registos verdadeiros de experiências subliminares, a interpretação dos sonhos subliminares exige muito estudo das experiências de sono de cada um. Se uma pessoa conseguir aprender a compreender os seus sonhos, todas as experiências de sono, incluindo os sonhos subconscientes, os sonhos dos planos vital e mental e os sonhos subliminares, «podem ter um grande valor em si e transmitir verdades que não são tão fáceis de obter no estado de vigília.» (pp. 42-43)

Sono — Porta de Entrada para os Mundos Interiores O valor espiritual do sono, contudo, não depende unicamente da capacidade de compreender os próprios sonhos. Como afirmado anteriormente, o sono é um ir para dentro e um entrar nos reinos interiores do nosso ser dos quais não estamos conscientes no nosso estado de vigília porque a consciência física que domina o

nosso estado de vigília está demasiado voltada para as coisas do mundo exterior. xxv Assim, «o sono dá-nos um direito de entrada secreta» (p. 20) a partes mais profundas do nosso ser que estão normalmente seladas à nossa consciência de vigília.

No sono ordinário, no qual o ser está submerso no subconsciente, não nos tornamos conscientes destas partes mais profundas do nosso ser. Mas se alguém puder aprender a tornar o sono cada vez mais consciente, ...o sono transforma-se num modo interior de consciência no qual a *sadhana* pode continuar tanto quanto no estado de vigília, e ao mesmo tempo a pessoa é capaz de entrar noutros planos de consciência que não o físico e dispor de uma imensa gama de experiência informativa e utilizável. 13. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1479. 14. A Mãe, *Questions and Answers 1955*, CWM, Vol. 7, p. 70. Introdução xxv

O sono é uma oportunidade valiosa para se tornar consciente no interior porque é mais fácil fazê-lo no sono do que na consciência de vigília. A imobilidade e a semiconsciência do ser exterior durante o sono permitem que o ser interior se torne «independente da forma física, consciente em si mesmo e senhor da sua própria vida.» 14. A Mãe, *Questions and Answers 1955*, CWM, Vol. 7, p. 70. Como Sri Aurobindo escreve a um *sadhak*: Estás mais consciente no teu sono do que na tua condição de vigília. Isto deve-se à consciência física que ainda não está suficientemente aberta; está apenas a começar a abrir-se. No teu sono, o ser interior 15. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1483. 16. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 23, p. 883. Introdução xxvi O Yoga do Sono e dos Sonhos é ativo e o psíquico pode ali influenciar mais ativamente a mente e o vital. 15. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1483.

É porque o ser interior pode estar ativo mais facilmente no sono do que no estado de vigília que as experiências espirituais no yoga começam habitualmente no sono (e na meditação recolhida) em vez de na consciência exterior de vigília, a qual não dá ao ser interior grande oportunidade de se projetar no estado de vigília. 16. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 23, p. 883.

O estado de *Samadhi* ou transe yoguico, considerado nos yogas tradicionais como a realização culminante da *sadhana*, também é mais facilmente experienciado no sono sob a forma de *svapna-samadhi* ou transe de sonho. É um estado ...no qual se está consciente de experiências interiores que não são sonhos (i.e. a consciência de vigília perde-se temporariamente, mas é substituída não pelo sono, mas por um estado consciente interior no qual se move no ser suprafísico ou no mental ou vital). 17. Ibid., p. 1017.

Como Sri Aurobindo escreve: Muitos *sadhaks* aqui obtêm às vezes ou por vezes durante um longo período este *svapna-samadhi* mais profundo naquilo que começou como sono — com o resultado de que uma *sadhana* consciente continua nas suas horas de sono como nas suas horas de vigília. 18. Ibid., p. 883. xxvi O Yoga do Sono e dos Sonhos

A um *sadhak* que teve uma experiência de *svapna-samadhi* e pensou que era meio-sono, Sri Aurobindo escreveu: Não foi meio-sono ou quarto de sono ou mesmo um dezasseis avos de sono que tiveste; foi um ir para dentro da consciência, a qual nesse estado permanece consciente mas fechada às coisas exteriores e aberta apenas à experiência interior. Tens de distinguir claramente entre estas duas condições inteiramente diferentes, uma é *nidra*, a outra, o início pelo menos de *samadhi* 2.

Transe yoguico no qual a mente adquire a capacidade de se retirar das suas atividades limitadas de vigília para estados de consciência mais livres e elevados. (Ed.) (não *nirvikalpa* 3. [*Samadhi*] no qual não há pensamento ou movimento de consciência ou consciência de outras coisas interiores ou exteriores. (Ed.), naturalmente!). Este recolhimento interior é necessário porque a mente ativa do ser humano está ao início demasiado voltada para as coisas exteriores; tem de ir inteiramente para dentro de modo a viver no ser interior (mente interior, vital interior, físico interior, psíquico). (p. 4)

A outro discípulo Sri Aurobindo escreveu de modo semelhante: Não, não foi sono. Foste para dentro, para uma consciência interior; nesta consciência interior está-se acordado por dentro, mas não por fora, não consciente das coisas externas mas apenas das coisas interiores. A tua consciência interior estava ocupada a fazer o que a tua mente exterior tinha estado a tentar fazer, isto é, a trabalhar sobre os pensamentos e sugestões que trazem inquietação e a pô-los em ordem; isso pode ser feito muito mais facilmente pela consciência interior do que pela mente exterior. 19. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 23, p. 1015. Introdução xxvii

O estado supraconsciente mais elevado de *Sachchidananda* também é mais facilmente acessível no estado de *Sushupti* ou transe de sono do que no estado de vigília. A descrição Upanishádica da Supraconsciência como o Eu-do-Sono, contudo, não implica que todos experienciem *Sachchidananda* durante o sono. Isto é clarificado pela resposta da Mãe a uma pergunta: A Upanishad diz que quando se dorme se alcança o Ser puro. Isto aplica-se apenas ao Yogi ou a toda a gente? Em teoria, aplica-se a toda a gente. Mas a vasta maioria dos seres humanos cai na inconsciência, e se há um contacto com o Ser puro ele é inteiramente inconsciente. Muito poucas pessoas estão

conscientes desta relação. É habitualmente o resultado do Yoga. (pp. 17-18)

Tornar-se Consciente no Sono — *Sadhana* no Sono Do ponto de vista espiritual, o nosso estado de vigília é um adormecimento inconsciente no qual estamos alheados das profundezas subliminares mais profundas e dos alcances supraconscientes mais elevados do nosso ser. O objetivo da *sadhana* é acordar do nosso estado inconsciente normal ao qual chamamos eufemisticamente estado de vigília, de modo a tornarmo-nos conscientes das nossas profundezas subliminares e alturas supraconscientes.

O sono abre a porta a estas partes mais profundas e mais elevadas do nosso ser e é, assim, potencialmente um auxílio na *sadhana*. Contudo, ordinariamente, a xxviii O Yoga do Sono e dos Sonhos *sadhana* consciente do estado de vigília é quebrada pela queda na semiconsciência do sono. Há não só uma interrupção da *sadhana* no sono ordinário, mas também uma perda temporária do bom estado de consciência que se ganhou pela *sadhana* no estado de vigília.

Como Sri Aurobindo observa: A consciência na noite desce quase sempre abaixo do nível daquilo que se ganhou pela *sadhana* na consciência de vigília, a menos que haja experiências especiais de caráter elevatório durante o tempo de sono ou a menos que a consciência yoguica adquirida seja tão forte no próprio físico que contrarreste a atração da inércia subconsciente. (p. 63)

Daí a necessidade de continuar a *sadhana* no sono e manter o fio do progresso tornando-se cada vez mais consciente no sono. Fazê-lo, diz a Mãe, «tem um duplo efeito: um efeito negativo, impede-te de recuar, de perder aquilo que ganhaste... e um efeito

positivo, fazes algum progresso....» 20. A Mãe, *Words of the Mother,* CWM, Vol. 15, pp. 400-1. Introdução xxix

Os métodos de *sadhana* pelos quais o crescimento da consciência ocorre no estado de vigília também servem para tornar a pessoa cada vez mais consciente no sono. Contudo, Sri Aurobindo e a Mãe recomendaram certos métodos específicos para se tornar mais consciente no sono. Estes consistem em:

1. Relaxar o corpo e pôr a mente e o vital a descansar antes de adormecer.

2. Concentrar por um curto período de tempo imediatamente antes de dormir, com a vontade ou aspiração ou oração (dependendo da natureza e inclinação de cada um) de estar consciente durante o sono.

3. Passar para o sono num estado de concentração com a ajuda de um mantra ou de algum outro meio.

4. Ao acordar, permanecer num estado de imobilidade durante um momento, sem fazer um movimento abrupto do corpo, especialmente da cabeça, e concentrar-se para recordar as experiências de sonho.

5. Concentrar-se durante alguns minutos após levantar-se de modo a recuperar a verdadeira consciência e retomar o fio do progresso.

A «escola noturna» de yoga para se tornar consciente no sono é uma escola avançada, onde o progresso ocorre apenas após se terem feito ganhos suficientes na *sadhana* durante o estado de vigília. Como Sri Aurobindo afirma: «A consciência do sono só pode ser tratada de forma eficaz quando a mente de vigília tiver feito uma certa quantidade de progresso.» (p. 65) e «É habitualmente apenas se houver muita atividade de *sadhana*

durante o dia que ela se estende também ao estado de sono.» (p. 65)

Deve-se, portanto, ter em mente que tornar-se consciente no sono de modo a fazer do sono tanto uma parte da *sadhana* como o estado de vigília requer «sempre um empenho e uma disciplina estabelecidos e tem de levar tempo, por vezes muito tempo. Não servirá de nada abster-se do esforço porque não surgem resultados imediatos.» (p. 63)

A.S. DALAL

1 SONO

PORTA DE ENTRADA PARA

OS MUNDOS INTERIORES

...quando dormes tens uma consciência, e quando estás acordado tens outra. No teu estado de vigília olhas para as coisas projetadas fora de ti, no teu estado de sono ves as coisas interiorizadas. Por isso é como se num caso fosses empurrado totalmente para fora de ti mesmo, na frente, e no outro é como se estivesses a olhar para ti mesmo num espelho interior. 1.

A MÃE

(Respeitante à inconsciência durante o sono) Durante o sono os seres interiores tornam-se conscientemente ativos. Quando se acorda, é o ser de vigília que não está consciente das atividades da noite. 2.

A MÃE

Sono e vigília são determinados... pela condição ou atividade de vigília da mente ou pela sua cessação — quando ela cessa por um tempo, então é o subconsciente que está ali na superfície e há sono. 3.

SRI AUROBINDO

É a mente de vigília que pensa e quer e controla mais ou menos a vida no estado de vigília. No sono essa mente não está lá e não há controlo. Não é a mente pensante que vê sonhos etc. e está consciente de uma forma bastante incoerente no sono. É habitualmente aquilo a que se chama o subconsciente que surge então. Se a mente de vigília estivesse ativa no corpo, a pessoa não seria capaz de dormir. 4.

SRI AUROBINDO

A consciência exterior desce para este subconsciente quando estamos a dormir, e assim torna-se inconsciente do que se passa em nós quando estamos a dormir, exceto por alguns sonhos. 5. Sri Aurobindo SRI AUROBINDO

No estado de vigília ele [o subconsciente] é dominado pela mente pensante consciente e pelo vital e mente física consciente, mas no estado de sono ele vem à superfície. 6. Sri Aurobindo SRI AUROBINDO

O subconsciente continua a gravar durante o sono? Para a maioria das pessoas, no seu sono, é precisamente aquilo que foi gravado no subconsciente durante o dia ou anteriormente que se torna ativo novamente e constitui os seus sonhos. 7.

A MÃE

Sono — Porta de Entrada para os Mundos Interiores 3) Quando se está na consciência física, então o sono tende a ser do tipo subconsciente, muitas vezes pesado e não restaurador, sendo os sonhos também do tipo subconsciente, incoerentes e sem sentido ou, se há um sentido, os símbolos do sonho são tão confusos e obscuros que não é possível segui-lo. 8. Sri Aurobindo — SRI AUROBINDO

A sobrevivência dos maus hábitos no sono explica-se facilmente e é uma coisa de experiência comum. É uma lei psicológica conhecida que tudo o que é suprimido na mente consciente permanece no ser subconsciente e recorre quer no estado de vigília quando o controlo é removido quer no sono. O controlo mental por si só não pode erradicar nada inteiramente para fora do ser. O subconsciente no homem ordinário inclui a maior parte do ser vital e a mente física e também a consciência corporal secreta. De modo a fazer uma mudança verdadeira e completa, a pessoa tem de tornar tudo isto consciente, ver claramente o que ainda lá está e rejeitá-los de camada após camada até terem sido inteiramente expulsos da existência pessoal. Mesmo assim, eles podem permanecer e voltar sobre o ser a partir das forças universais circundantes e é apenas quando nenhuma parte da consciência faz qualquer resposta a estas forças do plano inferior que a vitória e a transformação são absolutamente completas. 9.

SRI AUROBINDO

Quando o sono é mais acordado, por assim dizer, então a pessoa tem sonhos de todo o tipo; quando não há essa consciência dos sonhos, é porque o sono do corpo é mais profundo, — os sonhos estão lá mas a consciência do corpo não os nota nem se lembra de os ter tido. 10.

SRI AUROBINDO

Não foi meio-sono ou quarto de sono ou mesmo um dezasseis avos de sono que tiveste; foi um ir para dentro da consciência, a qual nesse estado permanece consciente mas fechada às coisas exteriores e aberta apenas à experiência interior. Tens de distinguir claramente entre estas duas condições inteiramente diferentes, uma é *nidra* 1. Sono. (Ed.), a outra, o início pelo menos de *samadhi* 2. Transe yoguico no qual a mente adquire a

capacidade de se retirar das suas atividades limitadas de vigília para estados de consciência mais livres e elevados. (Ed.) (não *nirvikalpa* 3. [*Samadhi*] no qual não há pensamento ou movimento de consciência ou consciência de outras coisas interiores ou exteriores. (Ed.), naturalmente!). Este recolhimento interior é necessário porque a mente ativa do ser humano está ao início demasiado voltada para as coisas exteriores; tem de ir inteiramente para dentro de modo a viver no ser interior (mente interior, vital interior, físico interior, psíquico). Mas com treino a pessoa pode chegar a um ponto em que permanece exteriormente consciente e contudo vive no ser interior e tem à vontade a condição recolhida ou a vertida para fora; podes então ter a mesma imobilidade densa e o mesmo afluxo de uma consciência maior e mais pura no estado de vigília como naquele a que chamas erradamente sono.

O sono que descreves no qual há um silêncio luminoso ou o sono no qual há *Ananda* nas células, estes são obviamente os melhores estados. As outras horas, aquelas de que estás inconsciente, podem ser períodos de um adormecimento profundo em que saíste do físico para os planos mental, vital ou outros. Dizes que estavas inconsciente, mas pode ser simplesmente que não te lembres do que aconteceu; porque ao voltar há uma espécie de viragem da consciência, uma transição ou inversão, na qual tudo o que foi experienciado no sono, exceto talvez o último acontecimento de todos ou um que tenha sido muito impressionante, recua da consciência física e tudo se torna como um vazio.

Há outro estado de vazio, um estado de inércia, não apenas vazio, mas pesado e sem memória; mas isso é quando se vai profunda e crassamente para o subconsciente; este mergulho subterrâneo é muito indesejável, obscurecedor, rebaixador, muitas

vezes fatigante em vez de repousante, o inverso do silêncio luminoso.

Algumas pessoas dizem que têm um sono sem sonhos durante toda a noite. Isso é possível? Elas querem simplesmente dizer que, quando regressam, não estão conscientes de ter sonhado. No sono, a consciência vai para outros planos e tem experiências aí e, quando estas são traduzidas perfeitamente ou imperfeitamente pela mente física, são chamadas sonhos. Durante todo o tempo de sono tais sonhos acontecem, mas por vezes a pessoa lembra-se e noutras alturas não se lembra de todo. Por vezes também a pessoa vai muito para baixo no subconsciente e os sonhos estão lá, mas tão no fundo que, quando se sai, não há sequer a consciência de ter sonhado.

SRI AUROBINDO

As ideias das pessoas sobre o sono profundo são absolutamente erróneas. Aquilo a que chamam sono profundo é meramente um mergulho da consciência exterior numa subconsciência completa. Chamam a isso um sono sem sonhos; mas é apenas um estado em que a consciência de sono da superfície, que é um prolongamento subtil da exterior ainda deixada ativa no próprio sono, é incapaz de registar os sonhos e transmiti-los à mente física. Na verdade, todo o sono está cheio de sonhos. É apenas durante o curto período em que se está no *Brahmaloka* que os sonhos cessam.

SRI AUROBINDO

Qual é a natureza do sono sem sonhos? Geralmente, quando tens aquilo a que chamas sono sem sonhos, é uma de duas coisas: ou não te lembras do que sonhaste ou caíste numa inconsciência absoluta que é quase a morte — um sabor da morte. Mas há a possibilidade de um sono no qual entras num silêncio, imobilidade e paz absolutos em todas as partes do teu ser e a tua

consciência funde-se em *Sachchidananda*. Mal podes chamar-lhe sono, pois é extremamente consciente. Nessa condição podes permanecer por alguns minutos, mas estes poucos minutos dão-te mais descanso e refazimento do que horas de sono ordinário. Não podes tê-lo por acaso; requer um longo treino.

A MÃE

Qual é a natureza de um sono sem sonhos? Se a pessoa conseguir fazer calar a mente e o vital, e manter o corpo bem adormecido, pode ter um sono muito quieto e tranquilo, e depois, se conseguir sair destas formas e entrar nos mundos superiores, pode alcançar o verdadeiro repouso de *Sachchidananda*.

A MÃE

O que acontece no sono é que a nossa consciência se retira do campo das suas experiências de vigília; supõe-se que está a descansar, suspensa ou em suspenso, mas essa é uma visão superficial da matéria. O que está em suspenso são as atividades de vigília, o que está em descanso é a mente de superfície e a ação consciente normal da nossa parte corporal; mas a consciência interior não está suspensa, entra em novas atividades interiores, das quais apenas uma parte, uma parte que acontece ou é registada em algo de nós que está perto da superfície, nós recordamos. Mantém-se no sono, assim perto da superfície, um elemento subconsciente obscuro que é um recetáculo ou passagem para as nossas experiências de sonho e ele próprio também um construtor de sonhos; mas por trás dele está a profundidade e a massa do subliminar, a totalidade do nosso ser e consciência interiores ocultos, que é de uma ordem completamente diferente. Normalmente é uma parte subconsciente em nós, intermédia entre a consciência e a pura inconsciência, que envia através desta camada de superfície as

suas formações sob a forma de sonhos, construções marcadas por uma aparente inconsequência e incoerência.

Muitas destas são estruturas fugitivas construídas sobre circunstâncias da nossa vida presente selecionadas aparentemente ao acaso e cercadas com uma fantasia de variação; outras chamam de volta o passado, ou antes circunstâncias e pessoas selecionadas do passado, como ponto de partida para edifícios transitórios semelhantes. Há outros sonhos do subconsciente que parecem ser pura fantasia sem qualquer iniciação ou base desse tipo... SRI AUROBINDO

Ordinariamente, quando se dorme, ocorre um fenómeno complexo. A consciência de vigília já não está lá, pois tudo foi retirado para dentro, para os reinos interiores dos quais não estamos conscientes quando estamos acordados, embora eles existam; pois então tudo isso é colocado atrás de um véu pela mente de vigília e nada permanece exceto o eu de superfície e o mundo exterior — tal como o véu da luz do sol nos esconde os vastos mundos das estrelas que estão atrás dele. O sono é um ir para dentro no qual o eu de superfície e o mundo exterior são afastados do nosso sentido e visão. Mas no sono ordinário não nos tornamos conscientes dos mundos interiores; o ser parece submerso numa profunda subconsciência. Na superfície desta subconsciência flutua uma camada obscura na qual os sonhos ocorrem, como nos parece, mas, mais corretamente se pode dizer, são registados.

Quando vamos muito profundamente no sono, temos o que nos parece um adormecimento sem sonhos; mas, de facto, os sonhos estão a acontecer, mas estão ou demasiado no fundo para alcançar a superfície de registo ou são esquecidos, toda a recordação de terem existido é apagada na transição para a consciência de vigília. Os sonhos ordinários são na sua maior parte ou parecem ser incoerentes, porque ou são tecidos pelo

subconsciente a partir de impressões profundas nele deixadas pela nossa vida interior e exterior passada, tecidos de uma forma fantástica que não dá facilmente qualquer pista de significado à recordação da mente de vigília, ou são registos fragmentários, na sua maioria distorcidos, de experiências que estão a acontecer atrás do véu do sono — na verdade, estes dois elementos misturam-se muito.

Pois, de facto, uma grande parte da nossa consciência no sono não se afunda neste estado subconsciente; passa além do véu para outros planos do ser que estão ligados com os nossos próprios planos interiores, planos de existência suprafísica, mundos de uma vida, mente ou psique maiores que estão ali atrás e cujas influências chegam a nós sem o nosso conhecimento. Ocasionalmente recebemos um sonho destes planos, algo mais do que um sonho, — uma experiência de sonho que é um registo direto ou simbólico do que acontece connosco ou ao nosso redor ali. À medida que a consciência interior cresce pela *sadhana*, estas experiências de sonho aumentam em número, clareza, coerência, precisão e, após algum crescimento de experiência e consciência, podemos, se observarmos, chegar a compreendê-las e ao seu significado para a nossa vida interior.

Podemos até, por meio de treino, tornar-nos tão conscientes a ponto de seguir a nossa própria passagem, habitualmente velada à nossa perceção e memória, através de muitos reinos e o processo de regresso ao estado de vigília. Num certo ponto deste acordar interior, este tipo de sono, um sono de experiências, pode substituir o adormecimento subconsciente ordinário. É, naturalmente, um ser ou consciência interior ou algo do eu interior que cresce desta forma, não como habitualmente é, atrás do véu do sono, mas no próprio sono.

SRI AUROBINDO

De noite, o mental e o vital, especialmente o vital, estão muito ativos. Durante o dia estão sob controlo, a consciência física reprime automaticamente o seu livre jogo e expressão. No sono este controlo é removido e eles saem com os seus movimentos naturais e livres. — A MÃE

No sono deixamos o corpo físico, permanecendo apenas um resíduo subconsciente, e entramos em todos os planos e em toda a espécie de mundos. Em cada um vemos cenas, encontramos seres, participamos em acontecimentos, deparamos com formações, influências, sugestões que pertencem a estes planos. Mesmo quando estamos acordados, parte de nós move-se nestes planos, mas a sua atividade continua atrás do véu; as nossas mentes de vigília não estão conscientes dela.

SRI AUROBINDO

Estava a dormir mas acordei exatamente quando era altura de ir para as aulas. Foi o Divino que me acordou? Não necessariamente. Há sempre uma parte do subconsciente que está acordada, e basta ter a vontade de acordar a uma certa hora para fazer com que esta parte te acorde.

A MÃE

Acontecem coisas ali [no plano vital] que têm alguma ligação com a natureza e a vida aqui, mas acontecem de forma diferente porque ali não são os seres físicos que se encontram, mas os seres vitais das pessoas. A pessoa pode depreender qual é a natureza do seu próprio ser vital interior — que é muitas vezes muito diferente da personalidade física que atua à frente no corpo. Pela atuação da consciência nestes sonhos, as partes interiores do ser começam a estar mais ativas e a ter mais influência na natureza exterior.

SRI AUROBINDO

Nos pesadelos vitais, que parte do ser sai do corpo? O teu vital — não a totalidade dele, pois isso produziria um estado cataléptico, mas uma porção do vital sai para um passeio. Alguns vão sempre para os sítios mais desagradáveis e por isso têm noites muito más — as possibilidades nestes passeios noturnos são inumeráveis. Pode ser uma coisa muito pequena, apenas uma pequena porção do teu ser, mas se estiver consciente, isso é suficiente para te dar um lindo pesadelo! Sabes, quando dormes, os seres interiores não estão concentrados no corpo, eles saem e tornam-se mais ou menos independentes — uma independência limitada, mas independência ainda assim — e vão viver nos seus próprios domínios. A mente ainda mais, pois dificilmente é mantida dentro do corpo, está apenas concentrada mas não contida no corpo. O vital também vai além do corpo, mas está mais concentrado no corpo.

A MÃE

Por favor diz-me que tipo de coisas cansativas tenho estado a fazer no meu sono. O cansaço corporal é uma tradução física de certas atividades e contactos com origem no vital. No sono a pessoa pode ir a maus lugares no vital e encontrar seres maus.

A MÃE

Por que razão a mente e o vital estão tão ativos de noite? Como se poderia controlar a sua atividade de noite? É a sua função. Enquanto a pessoa não estiver perfeitamente consciente no sono, eles atuarão. — SRI AUROBINDO

No sono, parte da consciência sai para outros planos do ser e vê e experiencia coisas ali. É inteiramente possível para a consciência testemunha seguir estes acontecimentos que habitualmente se transmitem numa transcrição coerente para a parte adormecida da consciência — esta última recebe-os e eles aparecem como sonhos claros e significativos por oposição aos

sonhos incoerentes do subconsciente. Ou então a consciência testemunha pode sentir-se ali a observar os acontecimentos bem como aqui.

SRI AUROBINDO

Às vezes, quando se sai do corpo, o corpo segue a parte que sai. Estás a falar de um sonâmbulo? Mas isso é uma coisa completamente diferente. Isso significa que a parte que sai (quer seja uma parte da mente quer uma parte do vital) está tão fortemente ligada ao corpo, ou antes que o corpo está tão ligado a essa parte, que quando essa parte decide fazer algo o corpo segue-a automaticamente. No teu ser interior decides fazer uma determinada coisa e o teu corpo está tão estreitamente amarrado ao teu ser interior que, sem pensar nisso, sem querer fazê-lo, sem fazer qualquer esforço, segue e faz a mesma coisa. Nota que, nesta matéria, o corpo físico tem capacidades que não teria na condição ordinária de vigília.

Por exemplo, é bem sabido que se pode andar em sítios perigosos onde seria bastante difícil andar no estado de vigília. O corpo segue a consciência do ser interior e a sua própria consciência está a dormir — pois o corpo tem uma consciência. Todas as partes do ser, incluindo a mais material, têm uma consciência independente. Daí que quando vais dormir mortalmente cansado, quando o teu corpo físico precisa absolutamente de descanso, a tua consciência física dorme, enquanto a consciência do teu corpo físico subtil ou do teu vital ou da tua mente não dorme, continua a sua atividade; mas a tua consciência física está separada do corpo, está a dormir num estado de inconsciência, e então a parte que não dorme, que está ativa, usa o corpo sem a consciência física como intermediária e faz com que ele faça as coisas diretamente.

É assim que a pessoa se torna sonâmbula. De acordo com a minha experiência, a consciência de vigília vai dormir por uma razão ou por outra (habitualmente devido ao cansaço), mas o ser interior está acordado, e o corpo está tão amarrado a ele que o segue automaticamente. É por isso que fazes coisas fantásticas, porque não as vês fisicamente, vê-las de uma forma diferente.

Diz-se que o sonambulismo se deve a graves preocupações e cuidados. Isto é verdade? Tartini compôs uma sonata neste estado e, quando se levantou de manhã, escreveu-a inteira. O sonambulismo nem sempre se deve a preocupações e cuidados! Sim, há pessoas que escrevem coisas maravilhosas quando num estado de sonambulismo. Mas Tartini não era sonâmbulo — foi no estado de sonho que ele escreveu sonatas. O outro estado é sempre um pouco perigoso, sempre. Podem acontecer coisas inesperadas, um acidente no vital, por exemplo.

Como se pode curar o sonambulismo? Muito simplesmente, colocando uma vontade sobre o corpo antes de ir dormir. A pessoa torna-se sonâmbula porque a mente não está suficientemente desenvolvida para quebrar as ligações interiores. Pois a mente separa sempre o ser externo da consciência mais profunda. As crianças pequenas estão inteiramente amarradas. Conheci crianças que eram bastante sinceras mas não conseguiam distinguir se uma coisa estava a acontecer na sua imaginação ou na realidade. Para elas a vida interior era tão real como a vida externa. Não estavam a contar histórias, não eram mentirosas; simplesmente a vida interior era tão real como a vida externa. Há crianças que vão noite após noite ao mesmo sítio de modo a continuar o sonho que começaram — são peritas na arte de sair dos seus corpos.

A MÃE

Na primeira parte e no meio do meu sono há uma grande atividade mental e vital, mas na última parte esta atividade abranda e obtenho vários tipos de sonhos simbólicos e indicações de conhecimento superior. Qual é a razão para isto? No sono passa-se muito comumente da consciência para uma consciência mais profunda numa longa sucessão até se alcançar o psíquico e descansar aí, ou de uma consciência mais elevada para uma mais elevada até se alcançar o descanso em algum silêncio e paz. Os poucos minutos que se passam neste descanso são o verdadeiro sono que restaura, — se a pessoa não o obtém, há apenas um meio descanso. É quando te aproximas de qualquer um destes domínios de descanso que começas a ver estes tipos superiores de sonhos.

SRI AUROBINDO

Qual é a forma de passar para o psíquico ou para a consciência superior no sono e descansar aí? Isso é feito inconscientemente tal como é. Se se quer fazê-lo conscientemente e regulá-lo, tem-se primeiro de se tornar consciente no sono.

SRI AUROBINDO

Um sono longo e ininterrupto é necessário porque há apenas dez minutos no total em que se entra num verdadeiro descanso — uma espécie de imobilidade de *Sachchidananda* da consciência — e é isso que realmente restaura o sistema. O resto do tempo é gasto primeiro a viajar através de vários estados de consciência em direção a isso e depois a sair daí de volta em direção ao estado de vigília. Este facto dos dez minutos de verdadeiro descanso foi notado por médicos, mas naturalmente eles não sabem nada sobre *Sachchidananda*.

SRI AUROBINDO

A mente tem necessidade de descanso à parte do corpo físico e do cérebro físico? Sim, uma necessidade absoluta. E é apenas no silêncio que a mente pode receber a verdadeira luz do alto. Não penso que o ser mental esteja sujeito ao cansaço; se se sente cansado, isso é antes uma reação do cérebro. É apenas no silêncio que ele pode subir acima de si mesmo. Mas do ponto de vista do sono e dos sonhos de que estávamos a falar, há um fenómeno muito notável. Eu experimentei-o. Se fores capaz de estabelecer não só o silêncio na tua cabeça mas também o repouso no teu vital, a paragem de todas as atividades do teu ser, e se saindo do domínio das formas entrares naquilo a que se chama *Sachchidananda*, a consciência suprema, então com três minutos desse estado podes ter mais descanso do que em oito horas de sono.

Não é muito fácil, não.... É a consciência absolutamente consciente mas completamente quieta, na Luz original plena. Se obtiveres isso, se fores capaz de imobilizar tudo em ti, então todo o teu ser participa nesta consciência suprema e observei bem que, no que diz respeito ao descanso (e quero dizer por descanso o descanso corporal, o repouso dos músculos), três minutos desse estado eram equivalentes a oito horas de sono ordinário.

A MÃE

A Upanishad diz que quando se dorme se alcança o Ser puro. Isto aplica-se apenas ao Yogi ou a toda a gente? Em teoria, aplica-se a toda a gente. Mas a vasta maioria dos seres humanos cai na inconsciência, e se há um contacto com o Ser puro ele é inteiramente inconsciente. Muito poucas pessoas estão conscientes desta relação. É habitualmente o resultado do Yoga.

A MÃE

O sono, tal como o transe, abre-nos a porta do subliminar; pois no sono, como no transe, retiramo-nos para trás do véu da

personalidade limitada de vigília e é atrás deste véu que o subliminar tem a sua existência. Mas recebemos os registos da nossa experiência de sono através do sonho e em figuras de sonho e não nessa condição que poderia ser chamada um acordar interior e que é a forma mais acessível do estado de transe, nem através das claridades supernormais de visão e outras formas mais luminosas e concretas de comunicação desenvolvidas pela cognição subliminar interior quando entra em ligação consciente habitual ou ocasional com o nosso eu de vigília.

SRI AUROBINDO

Quando dormimos e a parte física de superfície de nós, que está na sua primeira origem aqui um resultado da Inconsciência, recai em direção à inconsciência originadora, entra neste elemento subconsciente, antecâmara ou substrato, e aí encontra as impressões dos seus hábitos passados ou persistentes de mente e experiências, — pois tudo deixou a sua marca na nossa parte subconsciente e tem aí um poder de recorrência. ...

Na consciência de sonho o fenómeno é uma construção aparentemente fantasiosa, um composto de figuras e movimentos construído sobre ou ao redor das impressões enterradas com um sentido neles que escapa à inteligência de vigília porque esta não tem pista para o sistema de significados do subconsciente. Após um tempo esta atividade subconsciente parece afundar-se de volta na inconsciência completa e falamos deste estado como sono profundo sem sonhos; daí emergimos novamente para as águas rasas do sonho ou regressamos à superfície de vigília.

Mas, de facto, naquilo a que chamamos sono sem sonhos, fomos para uma camada mais profunda e densa do subconsciente, um estado demasiado envolvido, demasiado imerso ou demasiado obscuro, pesado e denso para trazer à superfície as suas estruturas, e estamos a sonhar ali mas incapazes de agarrar ou reter na

camada de registo da subconsciência estas figuras de sonho mais obscuras.

Ou então, pode ser, a parte da nossa mente que ainda permanece ativa no sono do corpo entrou nos domínios interiores do nosso ser, o mental subliminar, o vital subliminar, o físico subtil, e está ali perdida para toda a ligação ativa com as partes de superfície de nós. Se ainda estamos nas profundezas mais próximas destas regiões, o subconsciente de superfície que é a nossa vigília de sono regista algo do que experienciamos nestas profundezas; mas regista-o na sua própria transcrição, muitas vezes estragada por incoerências características e sempre, mesmo quando mais coerente, deformada ou moldada em figuras tiradas do mundo da experiência de vigília.

Mas se fomos mais profundamente para dentro, o registo falha ou não pode ser recuperado e temos a ilusão de ausência de sonhos; mas a atividade da consciência interior de sonho continua atrás do véu da superfície subconsciente agora muda e inativa. Esta atividade continuada de sonho é-nos revelada quando nos tornamos mais interiormente conscientes, pois então entramos em ligação com a camada subconsciente mais pesada e profunda e podemos estar conscientes, — no momento ou por um refazer ou recuperação através da memória, — do que aconteceu quando afundámos nestas profundezas traiçoeiras.

É possível também tornarmo-nos conscientes mais profundamente dentro dos nossos eus subliminares e estamos então conscientes de experiências noutros planos do nosso ser ou mesmo em mundos suprafísicos aos quais o sono nos dá um direito de entrada secreta. Uma transcrição de tais experiências chega até nós; mas o transcritor aqui não é o subconsciente, é o subliminar, um construtor de sonhos maior.

Se o subliminar vier assim para a frente na nossa consciência de sonho, há por vezes uma atividade da nossa inteligência subliminar, — o sonho torna-se uma série de pensamentos, muitas vezes estranha ou vividamente figurados, problemas são resolvidos que a nossa consciência de vigília não conseguia resolver, avisos, premonições, indicações do futuro, sonhos verídicos substituem a incoerência subconsciente normal.

Pode vir também uma estrutura de imagens-símbolo, algumas de caráter mental, algumas de natureza vital: as primeiras são precisas nas suas figuras, claras no seu significado; as últimas são muitas vezes complexas e desconcertantes para a nossa consciência de vigília, mas, se pudermos agarrar a pista, elas revelam o seu próprio sentido e sistema peculiar de coerência. Finalmente, podem chegar até nós os registos de acontecimentos vistos ou experienciados por nós noutros planos do nosso próprio ser ou do ser universal nos quais entramos: estes têm por vezes, como os sonhos simbólicos, um forte impacto na nossa própria vida interior e exterior ou na vida de outros, revelam elementos do nosso ser mental e do ser vital ou do deles ou revelam influências sobre eles das quais o nosso eu de vigília é totalmente ignorante; mas por vezes não têm tal impacto e são puramente registos de outros sistemas organizados de consciência independentes da nossa existência física.

Os sonhos subconscientes constituem a maior parte da nossa experiência de sono mais ordinária e são aqueles de que habitualmente nos lembramos; mas por vezes o construtor subliminar é capaz de impressionar a nossa consciência de sono suficientemente para estampar as suas atividades na nossa memória de vigília. Se desenvolvermos o nosso ser interior, vivermos mais interiormente do que a maioria dos homens faz, então o equilíbrio é alterado e uma consciência de sonho maior abre-se diante de nós; os nossos sonhos podem revestir-se de um

caráter subliminar e já não subconsciente e podem assumir uma realidade e um significado.

É até possível tornar-se totalmente consciente no sono e seguir do início ao fim ou ao longo de grandes extensões as etapas da nossa experiência de sonho; descobre-se que ficamos então conscientes de nós próprios a passar de estado em estado de consciência para um breve período de descanso luminoso e pacífico sem sonhos, o qual é o verdadeiro restaurador das energias da natureza de vigília, e depois a regressar pelo mesmo caminho para a consciência de vigília. É normal, à medida que passamos assim de estado para estado, deixar que as experiências anteriores nos escapem; no regresso apenas os mais vividos ou os mais próximos da superfície de vigília são lembrados: mas isto pode ser remediado, — uma retenção maior é possível ou pode ser desenvolvida a capacidade de voltar atrás na memória de sonho em sonho, de estado em estado, até que o todo esteja uma vez mais diante de nós. Um conhecimento coerente da vida do sono, embora difícil de alcançar ou de manter estabelecido, é possível.

SRI AUROBINDO

2

SONHOS E EXPERIÊNCIAS DE SONHO

É o subconsciente que está ativo nos sonhos ordinários. Mas nos sonhos em que a pessoa sai para outros planos de consciência, mental, vital, físico subtil, é parte do ser interior, mental ou vital ou físico interior que está habitualmente ativa. 35. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1484.

SRI AUROBINDO

Os sonhos são muitas vezes apenas construções incoerentes do nosso subconsciente, mas outros são registos (muitas vezes

muito misturados e distorcidos) ou transcrições de experiências nestes planos suprafísicos. Quando fazemos *sadhana*, este tipo de sonho torna-se muito comum; então os sonhos subconscientes deixam de predominar. 36. Ibid., p. 1480.

SRI AUROBINDO

...os sonhos da maioria das pessoas são registados pelo subconsciente. Ou a coisa inteira é uma criação do subconsciente e acaba por se revelar, se registada, incoerente e desprovida de qualquer sentido, ou, se há uma comunicação real de um plano superior, marcada por um sentido de elevação e maravilha, é transcrita pelo subconsciente e aquilo que este forma é ou insignificante ou ridículo. 37. Ibid., p. 1481.

SRI AUROBINDO

Muitos destes sonhos sobem do subconsciente e são compostos por velhas memórias, impressões etc. juntas de uma forma incoerente. Pois o subconsciente recebe impressões de tudo o que fazemos ou experienciamos nas nossas vidas e guarda estas impressões em si, enviando muitas vezes fragmentos delas no sono. 38. Ibid., p. 1484.

SRI AUROBINDO

Acontece frequentemente que quando algo é expulso da consciência de vigília ainda ocorre no sonho. Esta recorrência é de dois tipos. Um é quando a coisa desapareceu, mas a memória e a impressão dela permanecem no subconsciente e sobem sob a forma de sonho no sono. Estas recorrências em sonho do subconsciente não têm importância; são sombras em vez de realidades. O outro é quando os sonhos vêm no vital para testar ou para mostrar até que ponto numa parte do ser interior o velho movimento permanece ou está conquistado. Pois no sono o controlo da consciência e da vontade de vigília não está lá. Se

então, mesmo apesar disso, se está consciente no sono e ou não se sente o velho movimento quando as circunstâncias que anteriormente o causavam se repetem no sonho ou brevemente se conquista e expulsa o mesmo, então deve entender-se que também aí a vitória foi ganha. 39. Ibid., pp. 1485-86.

SRI AUROBINDO

A mente física (ou então o subconsciente) interfere quase sempre no sonho e dá a sua própria versão. É apenas quando há uma experiência clara no plano mental ou vital que ela não tenta interferir. 40. Ibid., p. 1481.

SRI AUROBINDO

É apenas a faixa subconsciente que é caótica nas suas sequências de sonho; pois as suas transcrições são fantásticas e muitas vezes misturadas, combinando uma confusão de elementos diferentes: algumas jogam com impressões do passado, algumas traduzem toques exteriores a pressionar a mente em sono; a maioria são fragmentos de experiências de sonho sucessivas que não são verdadeiramente parte de uma experiência conectada — como se um disco de gramofone fosse feito de trechos de canções diferentes, tudo misturado. Os sonhos vitais, mesmo no alcance subconsciente, são muitas vezes coerentes em si mesmos e só parecem incoerentes para a inteligência de vigília porque a lógica e a lei das suas sequências são diferentes da lógica e da lei que a razão física impõe às incoerências da vida física. Mas se se obtiver a pista orientadora e se se tiver alguma experiência de sonho e perceção de sonho, então é possível agarrar os elos das sequências e perceber o significado, muitas vezes muito profundo ou muito impressionante, tanto do detalhe como do todo. Mais para dentro, chegamos a sonhos perfeitamente coerentes que registam a experiência dos planos vital interior e mental interior; há também sonhos psíquicos verdadeiros — estes últimos são

habitualmente de uma grande beleza. Algumas destas experiências de sonho do plano mental ou vital, contudo, são simbólicas, na verdade muitas, e só podem ser compreendidas se a pessoa estiver familiarizada com os símbolos ou obtiver a pista para os mesmos. 41. Sri Aurobindo, *The Life Divine*, SABCL, Vol. 18, p. 422.

SRI AUROBINDO

Sonhos deste tipo [subconscientes] podem durar anos e anos após a consciência de vigília ter deixado de se interessar por coisas desse tipo. O subconsciente é extremamente obstinado na guarda das suas velhas impressões. Eu próprio me vejo ainda recentemente a ter um sonho de atividades revolucionárias ou outro em que o Maharaja de Baroda se intrometeu, pessoas e coisas em que nem sequer pensei de passagem nos últimos vinte anos quase. Suponho que é porque a própria função do subconsciente na psicologia humana é guardar todo o passado dentro de si e, estando sem mentalidade consciente, agarra-se ao seu ofício até que a luz tenha descido totalmente para ele, iluminando mesmo os seus cantos e fendas. 42. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1485.

SRI AUROBINDO

No sonho é habitualmente o caso que mesmo aquilo que se expulsou do estado de vigília surge durante muito tempo — isso é porque todas essas coisas permanecem ainda no subconsciente e é o subconsciente que cria uma grande parte dos sonhos das pessoas. Assim, se a pessoa já não tem desejos sexuais no estado de vigília, pode ainda ter sonhos sexuais — e emissões — com uma recorrência mais ou menos frequente; pode ainda encontrar pessoas em sonhos que nunca vê ou ouve ou em quem pensa nas suas horas de vigília — e assim por diante. Tanto mais é provável

que tais sonhos venham quando a mente de vigília não está livre. 43. Ibid.

SRI AUROBINDO

Sonhos deste tipo surgem do subconsciente. É um dos elementos mais embaraçosos da experiência iógue descobrir quão obstinadamente o subconsciente retém o que foi resolvido e liquidado nas camadas superiores da consciência. Mas precisamente por essa razão estes sonhos são muitas vezes uma indicação útil, pois permitem-nos perseguir as coisas até às suas raízes obscuras neste mundo subterrâneo e cortá-las. 44. Ibid., pp. 1484-85.

SRI AUROBINDO

Eu disse que este sonho foi um acontecimento real no plano vital, não uma formação. Se alguém te ataca na rua, isso não é uma formação. Mas se alguém te hipnotiza e sugere que estás doente — essa sugestão é uma formação colocada pelo hipnotizador. 45. Ibid., p. 1488.

SRI AUROBINDO

Estes sonhos não são todos meros sonhos, nem todos têm uma construção casual, incoerente ou subconsciente. Muitos são registos ou transcrições de experiências no plano vital no qual se entra no sono, alguns são cenas ou acontecimentos do plano físico subtil. Ali a pessoa sofre frequentemente acontecimentos ou realiza ações que se assemelham aos da vida física com o mesmo ambiente e as mesmas pessoas, embora habitualmente haja na disposição e na feição alguma ou uma considerável diferença. Mas pode ser também um contacto com outros ambientes e com outras pessoas, não conhecidas na vida física ou não pertencentes de todo ao mundo físico. 46. Ibid., p. 1480.

SRI AUROBINDO

...há uma experiência, um facto, algo acontece — há também a sua tradução no teu cérebro. Quando acordas é uma espécie de interpretação do teu sonho que recordas. É muito raro que se esteja consciente no momento em que a experiência ocorre e consciente da experiência como ela realmente é. Para isso a pessoa tem de estar muito desperta durante a noite, inteiramente acordada no seu sono. Habitualmente não é este o caso. Há uma parte do ser que tem uma experiência; quando essa parte do ser que tinha saído do corpo reentra nele, traz de volta a experiência, o cérebro recebe um contacto com esta experiência, tradu-la por imagens, palavras, ideias, impressões, sentimentos, e quando se acorda apanha-se algo disto, e com isso faz-se um «sonho». Mas é apenas uma transcrição de algo que aconteceu — que tem uma analogia, uma semelhança, mas que não era exatamente o que se recebe como sonho. 47. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, p. 152.

A MÃE

Como se pode distinguir um sonho de uma experiência? De uma forma geral, um sonho deixa uma impressão confusa e fugaz, ao passo que uma experiência desperta um sentimento profundo e duradouro. Mas as matizes de diferença são subtis e muitas, e é por uma observação muito atenta e sincera (isto é, livre de preconceito e preferência) que se aprende gradualmente a discernir um do outro. 48. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 399.

A MÃE

Todos os sonhos deste tipo são muito obviamente formações como as que se encontram frequentemente no vital, mais raramente no plano mental. Às vezes são formações da tua própria mente ou do vital; às vezes são formações de outras mentes com uma transcrição exata ou modificada na tua; às vezes vêm

formações que são feitas pelas forças ou seres não humanos destes outros planos. Estas coisas não são verdadeiras e não precisam de se tornar verdadeiras no mundo físico, mas podem ainda assim ter efeitos no físico se forem estruturadas com esse propósito ou essa tendência e, se forem permitidas, podem realizar os seus acontecimentos ou o seu significado — pois são na maioria das vezes simbólicas ou esquemáticas — na vida interior ou exterior. O procedimento adequado com elas é simplesmente observar e compreender e, se forem de uma fonte hostil, rejeitá-las ou destruí-las.

Há outros sonhos que não têm o mesmo caráter, mas são uma representação ou transcrição de coisas que realmente acontecem noutros planos, noutros mundos sob outras condições que não as nossas. Há, ainda, alguns sonhos que são puramente simbólicos e alguns que indicam movimentos e propensões existentes em nós, quer familiares quer não detetados pela mente de vigília, ou exploram velhas memórias ou então levantam coisas armazenadas passivamente ou ainda ativas no subconsciente, uma massa de vária matéria que tem de ser mudada ou eliminada à medida que se sobe para uma consciência superior. Se se aprender a interpretar, pode obter-se dos sonhos muito conhecimento dos segredos da nossa natureza e da outra natureza. 49. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, pp. 1488-89.

SRI AUROBINDO

No plano mental todas as formações feitas pela mente — as próprias «formas» que ela dá aos pensamentos — regressam e aparecem-te como se estivessem a vir de fora e dão-te sonhos. A maior parte dos sonhos é assim. Algumas pessoas têm uma vida mental muito consciente e são capazes de entrar no plano mental e mover-se nele com a mesma independência que têm na vida física; estas pessoas têm noites mentalmente objetivas. Mas a maioria das pessoas é incapaz de fazer isto: é a sua atividade

mental que continua durante o sono e assume formas, e essas formas dão-lhes aquilo a que chamam sonhos.

Há um exemplo muito comum — é divertido porque é bastante vívido. Se discutiste com alguém durante o dia, podes ter vontade de lhe bater, de lhe dizer coisas muito desagradáveis. Controlas-te, não o fazes, mas o teu pensamento, a tua mente está a trabalhar e no teu sono tens de repente um sonho terrível. Alguém se aproxima de ti com um pau e batem um no outro e têm uma verdadeira luta. E quando acordas, se não sabes, se não compreendes o que aconteceu, dizes para ti mesmo: «Que sonho tão desagradável tive!». Mas na verdade foi o teu próprio pensamento que voltou para ti, assim. Portanto, fica de guarda quando sonhares que alguém é desagradável contigo! Antes de mais nada, deves perguntar a ti mesmo: «Mas não terei tido eu um mau pensamento contra ele?». 50. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, pp. 153-54.

A MÃE

É um número muito pequeno de sonhos que pode ser explicado assim [que surgem por estímulos externos] e em muitos casos a explicação é bastante arbitrária ou não pode ser provada. Um número muito maior de sonhos surge de impressões subconscientes do passado sem qualquer estímulo de fora. Estes são os sonhos do subconsciente que constituem a maior parte daqueles lembrados pelas pessoas que vivem maioritariamente na mente externa. Há também os sonhos que são traduções de movimentos vitais e tendências habituais à natureza, formações pessoais do plano vital. Mas quando se começa a viver no interior, então os sonhos são muitas vezes transcrições das experiências da pessoa no plano vital e além disso há um grande campo de sonhos simbólicos e outros que nada têm a ver com a memória. 51. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1480.

SRI AUROBINDO

Nos mundos invisíveis, as coisas são vistas como no mundo físico ou como nos sonhos? Temos de concordar sobre o que são sonhos! Há sonhos em que ves as coisas tão precisamente, tão concretamente que o mundo material parece antes irreal em comparação. Há sonhos assim em que as coisas são tão intensas, tão precisas, tão concretas, tão objetivas e te deixam uma impressão tão vívida que o mundo material parece antes enevoado, não muito claro, não muito distinto. Assim, se for um sonho assim, sim. Mas se for um sonho em que as coisas chocam incoerentemente, inconsistentementeas unas com as outras, não. 52. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, p. 155.

A MÃE

[Respeitante a um mau sonho] Eu chamo a isso fermentação mental. Assim que a tua consciência de vigília adormece ou deixa o teu corpo, as células cerebrais que não te deste ao trabalho de acalmar começam a agitar-se irrequietas e produzem o que se chama um sonho, mas não é mais do que atividade desordenada. Não tem significado e pode servir apenas um propósito: tornar-te consciente do que se passa na tua cabeça. 53. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 398.

A MÃE

...pesadelos? Estes são as tuas saídas para o mundo vital. E qual é a primeira coisa que tentas fazer quando estás na posse de um pesadelo? Corres de volta para o teu corpo e sacodes-te para a tua consciência física normal. Mas no mundo das forças vitais és um estranho; é um mar sem mapas no qual não tens bússola nem leme. Não sabes como ir, não sabes para onde ir e a cada passo fazes exatamente o oposto do que deveria ser feito. Assim que entras em qualquer reino deste mundo, os seus seres reúnem-se ao teu redor e querem envolver-te e obter de ti tudo o que tens,

extrair o que puderem e fazer disso um alimento e uma presa. Se não tiveres uma luz forte e uma força a irradiar de dentro de ti, moves-te ali sem o teu corpo como se não tivesses casaco para te proteger contra uma atmosfera fria e cortante, nenhuma casa para te abrigar, nem sequer pele a cobrir-te, os teus nervos expostos e nus. 54. A Mãe, *Questions and Answers 1929-1931*, CWM, Vol. 3, pp. 26-27.

A MÃE

Pesadelos como os de X são contactos com este lado do plano vital. As suas influências são também a fonte de muito no homem que é demoníaco, imundo, cruel e baixo. 55. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1494.

SRI AUROBINDO

Durante o sono tenho frequentemente maus sonhos do plano vital. Como prevenir isto? Podes fazê-lo tendo uma vontade na consciência de vigília contra estas coisas virem no sonho, antes de ires dormir por exemplo. Não terá sucesso de imediato, mas terá no final. Ou então tens de aspirar a crescer mais consciente no sono. 56. Ibid.

SRI AUROBINDO

Quando dormimos, a nossa consciência sai, não é verdade? Mas outras pessoas têm sonhos em que eu apareço. Então o que acontece? A consciência divide-se a si mesma ou os sonhos das outras pessoas são apenas a sua própria imaginação? Na maioria das vezes, é a consciência vital que sai do corpo e tem a forma, a aparência do corpo da pessoa. Se uma pessoa sonha com outra, isso significa que ambas se encontraram de noite, na maioria das vezes na região vital, mas pode também acontecer noutro lugar, no físico subtil ou no mental. Há um número sem fim de

possibilidades diferentes nos sonhos. 57. A Mãe, *Questions and Answers 1954*, CWM, Vol. 6, p. 89.

A MÃE

Quando se sonha, vai-se muito frequentemente para o ser subliminar, e ali as coisas são quase as mesmas e contudo não absolutamente as mesmas; há uma grande semelhança e contudo há uma diferença; e habitualmente esta é maior. Tem-se a impressão de entrar em algo que é mais vasto; e, por exemplo, sente-se que se pode fazer mais, que se sabe mais, tem-se um poder e uma lucidez que não se tem na consciência ordinária; tem-se a impressão enquanto se sonha de que se sabe muitas mais coisas do que quando se está acordado. Não? Isto não acontece? Não tens sonhos assim?... quando se sonha e se sabe muito, por exemplo, sobre as causas secretas das coisas, sobre o que um movimento expressa... tudo isso, sente-se que se sabe. Por exemplo, quando se sonha com alguém, sabe-se melhor o que ele pensa, o que ele quer, todas estas coisas, melhor do que quando se está em contacto de vigília com ele. Isto acontece quando se entrou no subliminar. Muito frequentemente sonha-se no subliminar. 58. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, p. 153.

A MÃE

...sonhos simbólicos são habitualmente muito coerentes, a pessoa lembra-se de tudo, até ao menor detalhe; é mais vivo, mais real, mais intenso do que a vida material, e é bastante raro.

Quando se regressa de um sonho simbólico, lembra-se tudo, todos os detalhes, e sente-se que se viveu por esses momentos uma vida muito mais intensa e verdadeira do que a física. E isso deixa uma impressão muito profunda em ti. Isto não acontece muito frequentemente, sabes. Habitualmente vem quando é muito

necessário. 59. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, p. 154.

A MÃE

Não há nenhuma ligação sólida [entre o estado de vigília e o de sonho], mas pode haver uma ligação subtil. Acontecimentos do estado de vigília influenciam frequentemente o mundo dos sonhos, desde que tenham uma repercussão suficiente na mente ou no vital. Formações e atividades dos planos de sonho podem projetar algo de si mesmas ou da sua influência no estado físico de vigília, embora raramente se reproduzam com qualquer exatidão ali. É apenas se a consciência de sonho for muito altamente desenvolvida que a pessoa pode habitualmente ver coisas ali que são depois confirmadas por pensamentos, fala ou ações de pessoas ou acontecimentos no mundo físico. 60. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1482.

SRI AUROBINDO

Este é um exemplo de um sonho de exata previsão física. O poder de ter tais sonhos é comparativamente raro, pois ordinariamente tais previsões vêm na visão interior mas não no sono. Nos sonhos, formações vitais ou mentais ganham frequentemente forma que por vezes se cumpre em essência, mas não com esta precisão de detalhe. É apenas uma classe particular de sonhos que faz isso [indicar o passado exato e o futuro]. A maioria dos sonhos coerentes é ou simbólica ou indica coisas que têm lugar nos planos mental ou vital em vez de no físico. 61. Ibid.

SRI AUROBINDO

Há toda a espécie de sonhos premonitórios. Há sonhos premonitórios que se cumprem imediatamente, isto é, sonhas de noite o que vai acontecer no dia seguinte, e há sonhos premonitórios que se cumprem ao longo de durações de tempo

variáveis. E de acordo com a sua posição no tempo, estes sonhos são vistos em vários planos. Quanto mais alto subimos em direção à certeza absoluta, maior é a distância, porque estas visões pertencem a uma região que está muito perto da Origem e a duração de tempo entre a revelação do que vai ser e a sua realização pode ser muito grande. Mas a revelação é certa, porque está muito perto da Origem. Há um lugar — quando se está identificado com o Supremo — onde se sabe tudo absolutamente, no passado, no presente, no futuro e em todo o lado. Mas habitualmente as pessoas que lá vão esquecem o que viram quando regressam. É necessária uma disciplina extremamente rigorosa para recordar. E esse é o único lugar onde não se pode cometer um erro. Mas os elos da cadeia de comunicação nem sempre estão todos lá e muito raramente a pessoa se lembra. 62. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, pp. 154-55.

A MÃE

Doce Mãe, qual é a diferença entre um sonho simbólico e uma visão? Habitualmente tem-se uma visão quando não se está a dormir, quando se está acordado. Quando se está acordado e se entra dentro de si mesmo — quer na meditação quer na concentração — tem-se visões. Ou de noite não se consegue dormir... permanece-se deitado, permanece-se quieto, não se dorme e pode ter-se visões. Os sonhos vêm quando se está a dormir, isto é, quando se já não tem a consciência de vigília; ao passo que na visão se está na consciência de vigília, mas cala-se ou imobiliza-se a mesma, e é outra consciência mais interior que desperta; contudo não se está a dormir, o corpo não está a dormir, foi apenas aquietado. Pode ter-se visões mesmo permanecendo ativo. Algumas pessoas têm visões mesmo no meio da atividade. A visão é outro plano de perceção que desperta. São os sentidos na mente ou no vital ou no físico que despertam e conseguem passar as suas experiências para a consciência exterior.

É como se se tivesse outro par de olhos atrás destes, olhos que pudessem ver no vital em vez de ver no físico. E isto está sempre lá. Apenas, como se está concentrado na vida mais material, não se nota. Mas algumas crianças têm os dois conjuntamente, veem mesmo fisicamente toda a espécie de coisas que não são físicas. Habitualmente dizem-lhes que estão a dizer coisas estúpidas; por isso deixam de falar sobre elas. Mas elas não veem apenas isto, só fisicamente, veem outras coisas por trás. Pode ter-se visões com os olhos fechados, pode ter-se visões com os olhos abertos; enquanto a sonhar está-se sempre a dormir. 63. A Mãe, *Questions and Answers 1955*, CWM, Vol. 7, pp. 136-37.

A MÃE

...muito raramente os sonhos consistem em memórias verdadeiras de vidas passadas, porque para isso a pessoa tem de sonhar na sua consciência psíquica e não há muitos que sejam capazes disto. Sonha-se na consciência mental ou vital mas raramente se sonha na consciência psíquica. Isso pode acontecer, mas é raro. 64. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, p. 156.

A MÃE

Muito poucos sonhos têm um significado, um valor instrutivo, mas todos os sonhos podem mostrar-te qual é o teu estado atual de consciência e como as coisas estão combinadas no subconsciente, quais são as influências terrestres, que traços deixam e como estão combinadas. Este é um assunto de estudo muito interessante. 65. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 398.

A MÃE

3

LEMBRAR E COMPREENDER OS SONHOS

O subconsciente [durante o sono] permanece no corpo. O ser vai realmente para fora, para diferentes planos de consciência, mas as suas experiências não são guardadas na memória, porque a consciência de registo está demasiado submersa para levar o registo para a mente de vigília. 66. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1482.

SRI AUROBINDO

Por que razão esquecemos os nossos sonhos? Porque nem sempre sonhas no mesmo lugar. Nem sempre é a mesma parte do teu ser que sonha e não é no mesmo lugar que sonhas. Se estivesses em comunicação consciente, direta e contínua com todas as partes do teu ser, lembrar-te-ias de todos os teus sonhos. Mas muito poucas partes do ser estão em comunicação. Por exemplo, tens um sonho no físico subtil, isto é, muito perto do físico. Geralmente, estes sonhos ocorrem nas primeiras horas da manhã, ou seja, entre as quatro e as cinco horas, no final do sono. Se não fizeres um movimento súbito quando acordares, se permaneceres muito quieto, muito parado e um pouco atento — tranquilamente atento — e concentrado, lembrar-te-ás deles, pois a comunicação entre o físico subtil e o físico está estabelecida — muito raramente não há comunicação.

Agora, os sonhos são na sua maioria esquecidos porque tens um sonho enquanto estás num certo estado e depois passas para outro. Por exemplo, quando dormes, o teu corpo está a dormir, o teu vital está a dormir, mas a tua mente está ainda ativa. Então a tua mente começa a ter sonhos, isto é, a sua atividade é mais ou menos coordenada, a imaginação é muito ativa e ves toda a espécie de coisas, participas em acontecimentos extraordinários....

Após algum tempo, tudo isso se acalma e a mente começa também a adormecer. O vital que estava a descansar desperta; sai do corpo, passeia, vai para aqui e para ali, faz toda a espécie de

coisas, reage, às vezes luta e finalmente come. Faz toda a espécie de coisas. O vital é muito aventureiro. Observa. Quando é heroico precipita-se para salvar pessoas que estão na prisão ou para destruir inimigos ou faz descobertas maravilhosas. Mas isto empurra todo o sonho mental muito para trás. É apagado, esquecido: naturalmente não podes lembrar-te dele porque o sonho vital toma o seu lugar. Mas se acordares subitamente nesse momento, lembras-te dele. Há pessoas que fizeram a experiência, que se levantaram a certas horas fixas da noite e, quando acordam subitamente, lembram-se. Não deves mover-te bruscamente, mas acordar no curso natural, e então lembras-te.

Após um tempo, tendo o vital dado um bom passeio, precisa de descansar também, e por isso entra em repouso e quietude, bastante cansado ao fim de toda a espécie de aventuras. Então outra coisa desperta. Suponhamos que é o físico subtil que vai dar um passeio. Começa a mover-se e começa a vaguear, a ver os quartos e... ora, esta coisa que estava ali, mas veio para aqui e essa outra coisa que estava naquele quarto está agora neste, e assim por diante. Se acordares sem te mexeres, lembras-te. Mas isto empurrou para muito longe, para trás da consciência, todas as histórias do vital. Elas são esquecidas e por isso não podes recolher os teus sonhos.

Mas se na altura de acordar não tiveres pressa, não fores obrigado a deixar a tua cama, pelo contrário puderes permanecer ali o tempo que quiseres, não precisas sequer de abrir os olhos; manténs a tua cabeça exatamente onde estava e fazes-te como um espelho tranquilo por dentro e concentras-te ali. Apanhas apenas uma pontinha da cauda do teu sonho. Apanha-la e começas a puxar suavemente, sem te mexeres no mínimo que seja. Começas a puxar muito suavemente, e depois primeiro vem uma parte, um pouco mais tarde outra. Vais para trás; o último surge primeiro. Tudo vai para trás, lentamente, e de repente o sonho inteiro

reaparece: «Ah, lá está! era assim.». Acima de tudo, não dês um salto, não te mexas; repetes o sonho para ti mesmo várias vezes — uma, duas vezes — até se tornar claro em todos os seus detalhes.

Uma vez esse sonho assentado, continuas sem te mexer, tentas ir mais para dentro, e de repente apanhas a cauda de outra coisa. Está mais distante, mais vago, mas podes ainda assim agarrá-lo. E aqui também te agarras, pões a mão e puxas, e vês que tudo muda e entras noutro mundo; de repente tens uma aventura extraordinária — é outro sonho. Segues o mesmo processo. Repetes o sonho para ti mesmo uma, duas vezes, até estares seguro dele. Permaneces muito quieto todo o tempo. Depois começas a penetrar ainda mais profundamente dentro de ti mesmo, como se tivesses a ir muito longe, muito longe; e novamente de repente vês uma forma vaga, tens um sentimento, uma sensação... como uma corrente de ar, uma brisa leve, um pequeno sopro; e dizes: «Ora bem...» Toma uma forma, torna-se claro — e a terceira categoria vem. Tens de ter muito tempo, muita paciência, tens de estar muito quieto na tua mente e corpo, muito quieto, e podes contar a história da tua noite inteira desde o fim até ao próprio início.

Mesmo sem fazer este exercício, que é muito longo e difícil, de modo a recolher um sonho, quer seja o último quer o do meio que fez uma impressão violenta no teu ser, tens de fazer o que eu disse quando acordas: ter especial cuidado em nem sequer mover a tua cabeça no travesseiro, permanecer absolutamente parado e deixar o sonho regressar.

Algumas pessoas não têm uma passagem entre um estado e outro, há um pequeno hiato e por isso saltam de um para o outro; não há uma estrada principal a passar por todos os estados de ser sem rutura da consciência. Um pequeno buraco escuro, e não te lembras. É como um precipício através do qual se tem de estender

a consciência. Construir uma ponte leva muito tempo; leva muito mais tempo do que construir uma ponte física.... Muito poucas pessoas querem e sabem como fazê-lo. Podem ter tido atividades magníficas, não se lembram delas ou por vezes apenas da última, a mais próxima, a atividade mais física, com um movimento não coordenado — sonhos sem qualquer sentido. 67. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, pp. 147-50.

A MÃE

Depende da ligação entre os dois estados de consciência no momento de acordar. Habitualmente há uma viragem da consciência na qual o estado de sonho desaparece mais ou menos abruptamente, apagando a impressão fugaz feita pelos acontecimentos do sonho (ou antes pela sua transcrição) no invólucro físico. Se o acordar for mais sereno (menos abrupto) ou, se a impressão for muito forte, então a memória permanece pelo menos do último sonho. No último caso a pessoa pode lembrar-se do sonho durante muito tempo, mas habitualmente, após levantar-se, as memórias do sonho desvanecem-se. Aqueles que querem lembrar-se dos seus sonhos fazem por vezes a prática de se deitar quietos e rastrear para trás, recuperando os sonhos um a um. Quando o estado de sonho é muito leve, pode lembrar-se mais sonhos do que quando é pesado. 68. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1483.

SRI AUROBINDO

A maioria das pessoas move-se mais no vital no sono porque este é o mais próximo do físico e o mais fácil de permanecer. A pessoa entra nos planos superiores mas ou o trânsito ali é breve ou não se lembra. Pois ao regressar à consciência de vigília é novamente através do vital inferior e do físico subtil que se passa e, como estes são os últimos sonhos, são mais facilmente lembrados. Os outros sonhos só são lembrados se (1) estiverem

fortemente impressionados na consciência de registo, (2) a pessoa acordar imediatamente após um deles, (3) a pessoa tiver aprendido a estar consciente no sono, i.e. seguir conscientemente a passagem de plano para plano. Alguns treinam-se para lembrar permanecendo sem se mover quando acordam e seguindo de volta o fio dos sonhos. 69. Ibid., p. 1482.

SRI AUROBINDO

Sim, certamente, as experiências de sonho podem ter um grande valor em si e transmitir verdades que não são tão fáceis de obter no estado de vigília. Acontece frequentemente assim. Há uma mudança ou inversão da consciência que tem lugar e a consciência de sonho, ao desaparecer, leva as suas cenas e experiências consigo. Isto pode por vezes ser evitado não saindo abruptamente para o estado de vigília ou não se levantando rapidamente, mas permanecendo quieto por um tempo para ver se a memória permanece ou regressa. Caso contrário, a memória física tem de ser ensinada a lembrar. 70. Ibid., pp. 1483-84.

SRI AUROBINDO

Não é também necessário lembrar os sonhos? Isto não é tão necessário. É útil se a pessoa quiser ter um grande controlo sobre o seu sono. Mas isto também a pessoa tem de saber como fazer. Lembrar os sonhos.... De manhã quando te levantas, não deves ter pressa. Isto é, não deves acordar exatamente no momento em que tens de sair da cama; tens de ter algum tempo de sobra e tens de ter muito cuidado, tens de fazer uma formação antes de ir dormir, e ter muito cuidado quando acordas para não fazer nenhum movimento abrupto, porque se fizeres um movimento abrupto, automaticamente a memória dos teus sonhos desvanece-se. 71. A Mãe, *Questions and Answers 1954*, CWM, Vol. 6, p. 339.

A MÃE

Os sonhos têm algum significado? Há algum sentido nos sonhos do subconsciente? Um sonho, quando não é do subconsciente, é ou simbólico ou então uma experiência de algum plano suprafísico ou uma formação aí por alguma força mental ou vital ou outra ou, em casos raros, uma indicação de algum acontecimento real ou provável no passado, presente ou futuro. Um sonho do plano subconsciente não tem significado; é simplesmente uma *kichadi* de impressões e memórias deixadas no subconsciente do passado. 72. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1480.

SRI AUROBINDO

Habitualmente não dou «significado» aos sonhos, porque cada um tem o seu próprio simbolismo que tem um significado apenas para si próprio. 73. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 399.

A MÃE

Por vezes nos sonhos vai-se para casas, ruas, lugares que nunca se viu. O que significa isto? Pode haver muitas razões para isto. Talvez seja uma exteriorização: a pessoa saiu do corpo e foi dar um passeio. Podem ser memórias de vidas anteriores. Talvez a pessoa se tenha identificado com a consciência de outra pessoa e tenha as memórias desta outra pessoa. Talvez seja uma premonição (este é o caso mais raro, mas pode acontecer): vê-se antecipadamente o que se verá mais tarde.

Outro dia falei-vos sobre aquelas paisagens do Japão; bem, quase todas — as mais belas, as mais marcantes — eu tinha visto em visão em França; e contudo não tinha visto quaisquer imagens ou fotografias do Japão, não sabia nada do Japão. E tinha visto estas paisagens sem seres humanos, nada além da paisagem, inteiramente pura, assim, e tinha-me parecendo que eram visões de um mundo diferente do físico; pareciam-me demasiado belas

para o mundo físico, demasiado perfeitamente belas. Particularmente costumava ver muito frequentemente aquelas escadas a subir a direito para o céu; na minha visão havia a impressão de subir a direito, a direito, e como se se pudesse continuar a subir, a subir, a subir.... Tinha-me impressionado, e a primeira vez que vi isto na Natureza lá em baixo, compreendi que já o tinha visto em França antes de ter sabido qualquer coisa sobre o Japão.

Há sempre muitas explicações possíveis e é muito difícil explicar para outra pessoa. Para si próprio, se se tiver estudado muito cuidadosamente os seus sonhos e atividades da noite, pode-se distinguir matizes finas. Eu estava a dizer que pensava ter tido uma visão de outro mundo — sabia que era algo que existia, mas não conseguia imaginar que houvesse um país onde existisse; isto parecia-me impossível, de tão bonito que era. Foi a mente ativa que interferiu. Mas sabia que o que estava a ver existia verdadeiramente, e foi apenas quando vi estas paisagens fisicamente que me apercebi de facto de que tinha visto algo que existia, mas tinha-o visto com olhos interiores (era o físico subtil) antes de o ver fisicamente. Cada um tem certas indicações muito pequenas, mas para isso tem de se ser muito, muito metódico, muito escrupuloso, muito cuidadoso na sua observação e não negligenciar os menores sinais, e acima de tudo não dar explicações mentais favoráveis às experiências que se tem. Pois se se quiser explicar a si próprio (já nem falo de explicar a outros), se se quiser explicar a experiência a si próprio vantajosamente, para retirar satisfação, já não se compreende nada. Isto é, pode-se misturar os sinais sem sequer notar que estão misturados.

Por exemplo, quando se vê alguém num sonho (não estou a falar de sonhos em que se vê alguém desconhecido, mas daqueles em que se vê alguém que se conhece, que vem ver-nos) há toda a

espécie de explicações possíveis. Se for alguém que vive longe de ti, noutro país, talvez essa pessoa te tenha escrito uma carta e a carta esteja a caminho, por isso vês esta pessoa porque ela colocou uma formação de si mesma na sua carta, uma concentração; vês a pessoa e na manhã seguinte recebes a carta. Esta é uma ocorrência muito frequente. Se for uma pessoa com um poder de pensamento muito forte, ela pode pensar em ti de muito longe, do seu próprio país, e concentrar o seu pensamento, e esta concentração toma a forma dessa pessoa na tua consciência. Talvez seja porque essa pessoa te está a chamar intencionalmente; deliberadamente vem dizer-te algo ou dar-te um sinal, se estiver em perigo, se estiver doente. Supõe que ela tem algo importante para te dizer, começa a concentrar-se (sabe como fazê-lo, como nem toda a gente sabe) e entra na tua atmosfera, vem dizer-te algo especial. Agora, se fores passivo e atento, recebes a mensagem.

E depois, mais dois exemplos ainda: alguém exteriorizou-se mais ou menos materialmente no seu sono e veio ver-te. E tu ficas consciente desta pessoa porque (quase por milagre) estás num estado de consciência correspondente. E finalmente, um último exemplo, esta pessoa pode estar morta e pode vir ver-te após a sua morte (uma parte dela ou quase a totalidade do seu ser de acordo com a relação que tens com ela). Consequentemente, para alguém que não seja muito, muito cuidadoso é muito difícil distinguir estas matizes, muito difícil.

Por outro lado, muito frequentemente as pessoas imaginativas dir-te-ão: «Oh! eu vi esta pessoa — ela está morta.». Ouvi isso não sei quantas vezes. Estas são pessoas cuja imaginação corre livremente. É possível que a pessoa esteja morta, mas não porque te apareceu!... Tem de se prestar grande atenção às formas exteriores que as coisas tomam. Há matizes muito difíceis de distinguir, tem de se ser muito, muito cuidadoso. Para si próprio, se se tiver o hábito de estudar tudo isto, pode-se ficar consciente

das diferenças, mas interpretar as experiências de outro é muito difícil, a menos que ele te dê em grande detalhe tudo o que cerca o sonho, a visão: as ideias que tinha antes, as ideias que teve depois, o estado da sua saúde, os sentimentos que experienciou ao ir dormir, as atividades do dia anterior, na verdade, toda a espécie de coisas.

As pessoas que te dizem: «Oh! eu tive esta visão, explica-ma!», isso é infantilidade — a menos que seja alguém que tenhas seguido muito cuidadosamente, a quem tu próprio tenhas ensinado como reconhecer os planos, e cujos hábitos, cujas reações conheças; caso contrário é impossível explicar, pois há inumeráveis explicações para uma única coisa. 74. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, pp. 150-52.

A MÃE

Como é que o simbolismo dos sonhos varia de acordo com as tradições, as raças, as religiões? Porque a forma dada ao sonho é mental. Se aprendeste que tal e tal forma representa tal e tal pessoa mitológica, ves essa forma e dizes: «É isso.». Na tua mente há uma associação entre certas ideias e certas formas, e isto continua no sonho. Quando traduzes o teu sonho dás-lhe uma explicação correspondente àquilo que aprendeste, àquilo que te foi ensinado, e é com a imagem mental que tens na tua cabeça que sabes. Além disso, expliquei-te isto um pouco mais tarde na visão de Joana d'Arc (a Mãe pega no seu livro e lê): «Os seres que apareciam e falavam sempre a Joana d'Arc teriam, se fossem vistos por um Indiano, uma aparência completamente diferente; porque quando se vê, projetam-se as formas da própria mente.... Tens a visão de alguém na Índia a quem chamas a Mãe Divina; os Católicos dizem que é a Virgem Maria, e os Japoneses chamam-lhe Kwannon, a Deusa da Misericórdia; e outros dariam outros nomes. É a mesma força, o mesmo poder, mas as imagens feitas

dela são diferentes nas diferentes fé.». 75. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, pp. 155-56.

A MÃE

As pessoas do sonho são muito frequentemente diferentes das pessoas da realidade. Às vezes é o homem real que vem noutro plano — às vezes é um pensamento, força etc. que veste a sua aparência por algum truque de associação ou outra razão. 76. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1481.

SRI AUROBINDO

[Nos sonhos] as figuras da mãe e do pai físicos e dos parentes são muito frequentemente simbólicas da natureza física ou hereditária ou geralmente da natureza ordinária na qual nascemos. 77. Ibid., p. 1486.

SRI AUROBINDO

Nestes sonhos os pais ou parentes significam as forças ordinárias da consciência física (a velha natureza). 78. Ibid.

SRI AUROBINDO

Como é que se encontra e reconhece em sonho pessoas que se vai encontrar e reconhecer mais tarde na vida ordinária? Há muitas possibilidades. Mas na maioria das vezes, é que uma comunicação foi estabelecida quer no plano mental quer no vital ou mesmo no plano físico subtil e é esta comunicação que traz o encontro mais tarde — o teu sonho é não só uma premonição mas também uma condição; há uma relação interior suficientemente estreita para te permitir entrar em contacto no sono, e as circunstâncias arranjam-se de tal modo que vos encontrais fisicamente depois. Às vezes é apenas uma premonição, mas então o sonho tem uma qualidade especial — vês alguém a vir e ele vem realmente fisicamente um pouco mais tarde.

Geralmente é uma relação já estabelecida; é alguém que encontras, que frequentas, a quem falas, com quem vives algumas horas da noite. Depois, mais tarde, quando ambos se encontram, têm a impressão de que se conhecem muito bem. Isso é um facto, já se conhecem, antes de se terem encontrado fisicamente. 79. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, pp. 156-57.

A MÃE

Mãe, de noite se se vê alguém a morrer, e alguns meses mais tarde se vê novamente a mesma pessoa a morrer, o que significa isso? Esta pessoa está em perigo? Num sonho, vê-se uma pessoa... e alguns meses mais tarde vesse-la novamente?... Sim, a morrer. Vê-se uma pessoa a morrer e depois alguns meses mais tarde vesse-la a morrer uma segunda vez, a mesma pessoa! Ela está morta ou viva? Viva. Isto está a tornar-se inquietante, minha criança! Não sei; depende absolutamente do caso. Pode ser uma morte espiritual, pode ser uma morte vital, pode ser a morte de algo no ser que deveria desaparecer (e então significa um progresso), pode ser uma premonição, podem ser muitas coisas.

A menos que tenhas o contexto do teu sonho, não se pode explicá-lo. Mas deverias ter o que poderíamos chamar uma jurisprudência dos teus sonhos. Nunca comparaste o sonho com os acontecimentos que ocorrem?... por exemplo, não te aconteceu — sei que sim — veres alguém a morrer e esta pessoa morrer realmente? Mas não a vês a morrer novamente uma segunda vez.

Se vês o mesmo sonho duas vezes, isso significa uma de duas coisas: ou que ela perdeu uma vez mais outro estado de ser, vês, que entrou numa consciência vital ou mais tarde desta consciência vital saiu para entrar numa consciência psíquica. Pode ser isso. Mas então há sinais certos. O sonho não te pode enganar, e não pode ser semelhante. Ou pode ser simplesmente que tenha havido algo que ficou profundamente impressionado no pensamento, no

cérebro, e que em certas circunstâncias que podem ter muitas causas... contudo em certas circunstâncias... esta impressão começa a estar ativa novamente e dá-te o mesmo sonho uma vez mais. Se for um sonho idêntico, pode ser isto, apenas um fenómeno cerebral. Muitos sonhos são apenas fenómenos do cérebro, isto é, de coisas que entram em atividade novamente sob algum estímulo ou outro e trazem de volta as mesmas imagens, às vezes exatamente as mesmas, às vezes com associações e ligações ligeiramente diferentes; por isso há diferenças.

Às vezes alguns sonhos repetem-se, sabes, muitas vezes sonhos que são lições ou indicações, sonhos que te anunciam algo ou querem chamar a tua atenção para algo ou pôr-te de guarda contra algo. Muito frequentemente acontece que eles se repetem quer a intervalos curtos quer a uma certa distância. E habitualmente significa que da primeira vez a impressão foi muito ténue, a pessoa não se lembra bem. Da terceira vez ou mesmo depois da segunda, tem-se já uma vaga impressão: «Ora essa! Isto não é a primeira vez», quando se vê. Depois da terceira vez é claro, preciso, absoluto, e a pessoa lembra-se: «Ah, eu já vi isto três vezes!». Habitualmente estes sonhos são extremamente interessantes e dão-te indicações precisas: quer sobre algo a ser feito quer sobre algo a não ser feito, ou sobre precauções a serem tomadas ou talvez sobre as tuas relações com alguém, o que deverias esperar receber de uma pessoa, como deverias agir para com ela ou em certas circunstâncias. Vês que é um detalhe muito pequeno, um detalhe muito pequeno que se repete desta forma; às vezes vem imediatamente: uma noite, a segunda noite, a terceira noite; às vezes leva semanas a repetir-se. 80. Ibid., pp. 157-58.

A MÃE

Estes são sonhos do plano vital — têm provavelmente alguma referência a algo que se passa no teu vital, mas estes sonhos não podem ser precisamente interpretados a menos que

haja quer uma pista que seja clara na superfície quer tu próprio possas relacioná-lo com algo na tua experiência do qual estejas consciente. As imagens da subida e da descida da água (consciência ou algum outro dom do alto) são frequentes e o significado geral é sempre o mesmo — mas o significado preciso aqui não é claro. 81. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1487.

SRI AUROBINDO

Um grande número de pessoas tem estes sonhos. É o ser vital que sai no sono e se move nos mundos vitais e tem esta sensação de flutuar no ar no seu próprio corpo (vital). As ondas de um mar com a cor de relâmpagos devem ter sido a atmosfera de alguma província vital. Conheci alguns *sadhaks* que, quando saem ao início do corpo de uma forma mais consciente, pensam que realmente levitaram, de tão intensa que é a vivacidade do movimento, mas é simplesmente o corpo vital a sair. 82. Ibid., p. 1488.

SRI AUROBINDO

A experiência de ser levado para o céu é muito comum e significa uma subida da consciência para um mundo superior de luz e paz. 83. Ibid., p. 1487.

SRI AUROBINDO

A escada é naturalmente um símbolo de uma subida de um estágio para outro. A cobra indica uma energia, às vezes boa, mais frequentemente má (vital ou hostil). Pode ser que a energia estivesse quieta e portanto não alarmante, mas ao tocar-lhe para ver como estava acordaste-a e descobriste que era algo não seguro de manusear.

Não há indicação clara sobre o que era esta energia. Estas experiências de sonho não dependem dos pensamentos de vigília

como dependem os sonhos subconscientes ordinários que são apenas sonhos e não experiências. Elas têm uma vida, uma estrutura, uma disposição e formas e significados próprios; mas estão muitas vezes ligadas com a condição interior e experiências ou movimentos da *sadhana*. 84. Ibid., p. 1486.

SRI AUROBINDO

Tenho frequentemente sonhos sobre caminhos-de-ferro. Deixo muitas vezes fugir o comboio... É bastante simbólico! ...porque tenho demasiada bagagem. Corro atrás dele e às vezes consigo alcançá-lo e saltar para a última carruagem. O comboio, o navio, e suponho que o avião também, são para aqueles que fazem yoga símbolos do caminho e da Força que te conduz — se perdes o teu tempo ou se tens demasiada bagagem ou se pensas nisso demasiado tarde, bem, perdes o caminho e tens de correr muito para alcançar. 85. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, p. 159.

A MÃE

As cobras significam habitualmente maus pensamentos ou má vontade das pessoas ao teu redor — ou um ataque adverso que se pode manifestar como uma doença. Mas... se não tiveres medo e continuares o teu caminho imperturbável, nada de mau te acontecerá. 86. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 399. A MÃE

No sonho vi algumas pessoas a subir uma montanha com grande dificuldade. Eu estava também a subir com elas. Após um tempo fiquei cansado, por isso desisti de subir e comecei a pensar no que devia ser feito. Então senti que uma força me levantou levemente e me levou até ao topo da montanha. Ao chegar ao topo, vi que havia muitas casas bonitas de diferentes cores e luzes. Depois acordei. O que significa este sonho? É um símbolo dos dois métodos — um do esforço pessoal, o outro da ação da Força

da Mãe a carregar o *sadhak*. 87. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1487.

SRI AUROBINDO

4 SONO, SONHOS E SADHANA O sono não pode ser substituído, mas pode ser mudado; pois podes tornar-te consciente no sono. Se estiveres assim consciente, então a noite pode ser utilizada para um trabalho superior — desde que o corpo obtenha o seu devido descanso; pois o objetivo do sono é o descanso do corpo e a renovação da força vital-física. 88. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1479.

SRI AUROBINDO

O sono é indispensável no estado atual do corpo. É por um controlo progressivo sobre o subconsciente que o sono se pode tornar cada vez mais consciente. 89. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 397.

A MÃE

Se queres permanecer consciente de noite, treina-te para tornar o teu sono consciente — não para eliminar o sono de todo, mas para o transformar. 90. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1483.

SRI AUROBINDO

Como tornar leve um sono subconsciente pesado? Invocando mais consciência. Notei que mesmo meia hora de sono durante o dia me restaura mais do que cinco ou seis horas de sono de noite. Qual é a razão para isto? Deve ser porque é um tipo diferente de sono durante o dia, menos pesado, com menos tempo gasto no subconsciente. 91. Ibid., p. 1482.

SRI AUROBINDO

No estado de vigília estás consciente apenas de um certo campo e ação limitados da tua natureza. No sono podes ficar vividamente consciente de coisas além deste campo — uma natureza mental ou vital maior atrás do estado de vigília ou então uma natureza física subtil ou subconsciente que contém muito do que está em ti mas não distintamente ativo no estado de vigília. Todas estas regiões obscuras têm de ser limpas ou então não pode haver mudança de *Prakriti*. Não te deves deixar perturbar pela pressão dos sonhos vitais ou subconscientes — pois estes dois constituem a maior parte da experiência de sonho — mas aspirar a libertar-te destas coisas e das atividades que elas indicam, a estar consciente e rejeitar tudo exceto a Verdade divina; quanto mais obtiveres essa Verdade e te agarrares a ela no estado de vigília, rejeitando tudo o resto, tanto mais toda esta matéria inferior de sonho se limpará. 92. Ibid., p. 1481.

SRI AUROBINDO

Quando praticas yoga, a consciência abre-se e ficas consciente — especialmente no sono — de coisas, cenas, seres, acontecimentos de outros mundos (não físicos) e tu próprio no sono vais lá e atuas lá. Muito frequentemente estas coisas têm uma importância para a *sadhana*. Por isso não precisas de lamentar ver tudo isto quando dormes ou meditas. Mas em caso algum deves temer. 93. Ibid., p. 1489.

SRI AUROBINDO

Agora o procedimento para lidar com os sonhos e o mundo dos sonhos. Primeiro torna-te consciente — consciente dos teus sonhos. Observa a relação entre eles e os acontecimentos das tuas horas de vigília. Se te lembrares da tua noite, serás capaz de rastrear muito frequentemente a condição do teu dia até à condição da tua noite. No sono alguma ação ou outra está sempre

a decorrer no teu plano mental ou vital ou noutro; coisas acontecem ali e elas governam a tua consciência de vigília.

Por exemplo, alguns estão muito ansiosos por aperfeiçoar-se e fazem um grande esforço durante o dia. Vão dormir e, quando se levantam no dia seguinte, não encontram vestígio dos ganhos do esforço do seu dia anterior; têm de passar pelo mesmo terreno uma vez mais. Isto significa que o esforço e qualquer realização que tenha havido pertenciam às partes mais superficiais ou acordadas do ser, mas havia partes mais profundas e adormecidas que não foram tocadas. No sono caíste nas garras destas regiões inconscientes e elas abriram-se e engoliram tudo aquilo que tinhas laboriosamente construído nas tuas horas conscientes.

Sê consciente! Sê consciente tanto da noite como do dia. Primeiro tens de obter consciência, depois, controlo. Tu que te lembras dos teus sonhos podes ter tido esta experiência de que, mesmo enquanto sonhavas, sabias que era um sonho; sabias que era uma experiência que não pertencia ao mundo material. Uma vez que sabes, podes atuar ali da mesma forma que no mundo material; mesmo no sonho, podes exercer a tua vontade consciente e mudar todo o curso da tua experiência de sonho.

E à medida que te tornares cada vez mais consciente, começarás a ter o mesmo controlo sobre o teu ser de noite como tens de dia, talvez até mais. Pois de noite estás livre, pelo menos parcialmente, da escravidão ao mecanismo do corpo. O controlo sobre os processos da consciência corporal é mais difícil, visto que são mais rígidos, menos suscetíveis de mudança do que são os processos mentais ou vitais. 94. A Mãe, *Questions and Answers 1929-1931*, CWM, Vol. 3, pp. 24-25.

THE MOTHER

Doce Mãe, É possível ter controlo sobre si próprio durante o sono? Por exemplo, se eu quiser ver-te nos meus sonhos, posso

fazê-lo à vontade? O controlo durante o sono é inteiramente possível e é progressivo se persistires no esforço. Começas por te lembrar dos teus sonhos, depois gradualmente permaneces cada vez mais consciente durante o teu sono, e podes não só controlar os teus sonhos como podes guiar e organizar as tuas atividades durante o sono. Se persistires na tua vontade e no teu esforço, de certeza que aprenderás a vir encontrar-me de noite durante o teu sono e depois a lembrar-te do que aconteceu.

Para isso, duas coisas são necessárias, as quais tens de desenvolver pela aspiração e pelo esforço calmo e persistente. (1) Concentra o teu pensamento na vontade de vir encontrar-me; depois persegue este pensamento, primeiro por um esforço de imaginação, depois de uma forma tangível e crescentemente real, até estares na minha presença. (2) Estabelece uma espécie de ponte entre a consciência de vigília e a de sono, de modo que quando acordares te lembres do que aconteceu. Pode ser que tenhas sucesso imediatamente, mas mais frequentemente leva um certo tempo e tens de persistir no esforço. 95. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 396.

A MÃE

É útil anotar os sonhos? Sim, durante mais de um ano apliquei-me a este tipo de disciplina pessoal. Anotava tudo — algumas palavras, apenas uma pequena coisa, uma impressão — e tentava passar de uma memória para outra. Ao início não era muito frutífero, mas ao fim de cerca de catorze meses conseguia seguir, começando pelo fim, todos os movimentos, todos os sonhos até ao próprio início da noite. Isso coloca-te num estado tão consciente, continuamente consciente, que finalmente eu não estava a dormir de todo. O meu corpo jazia estendido, profundamente adormecido, mas não havia descanso na consciência. O resultado foi absolutamente maravilhoso; ficas consciente das diferentes fases do sono, consciente absolutamente

de tudo o que acontece ali, até ao menor detalhe, e depois nada pode escapa ao teu controlo. Mas se durante o dia tiveres muito trabalho e precisares verdadeiramente de sono, aconselho-te a não tentar! Em todo o caso, há uma coisa inteiramente indispensável, não fazer o menor movimento quando acordas; tens de aprender a acordar num estado de completa imobilidade, caso contrário tudo desaparece. 96. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, p. 150.

A MÃE

Durante o sono tem-se frequentemente a impressão de entrar numa região de luz, de conhecimento superior, mas ao acordar traz-se de volta apenas a impressão, a memória. Porquê? Isso é porque na escada do ser que sobe da consciência mais externa para a mais elevada há lacunas, quebras de continuidade, e quando a consciência sobe, desce e volta a subir, passa por uma espécie de buracos escuros onde não há nada. Depois entra num sono, uma espécie de inconsciência, e acorda da melhor forma que pode do outro lado e mal se lembra do que trouxe lá de cima. Isto é o que acontece muito frequentemente e particularmente no estado chamado *samadhi*. As pessoas que entram em *samadhi* descobrem que entre a sua consciência externa ativa e a sua consciência na meditação se encontra um vazio. Lá em cima, estão quase necessariamente conscientes — conscientes do estado em que se encontram —, mas ao descer novamente em direção ao seu corpo, no caminho entram numa espécie de buraco onde perdem tudo — são incapazes de trazer a experiência consigo. É necessária toda uma disciplina para criar em si próprio os muitos degraus que permitem à consciência não esquecer o que experienciou lá em cima. Não é uma disciplina impossível, mas é extremamente longa e requer uma paciência inabalável, pois é como se quisesses construir em ti um ser, um corpo; e para isso precisas antes de mais do conhecimento necessário, mas também

de uma persistência e perseverança tão prolongadas que desencorajariam muitos. Mas é inteiramente indispensável se quiseres tomar parte no conhecimento do teu ser superior. 97. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, pp. 146-47.

A MÃE

É possível aprender a controlar o nosso subconsciente tal como se controla o nosso pensamento consciente? É especialmente durante o sono do corpo que se está em contacto com o subconsciente. Ao tornar-se consciente das suas noites, o controlo do subconsciente torna-se muito mais fácil. 98. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 397.

A MÃE

O sono, por causa da sua base subconsciente, traz habitualmente uma queda para um nível inferior, a menos que seja um sono consciente; torná-lo cada vez mais consciente é o único remédio permanente: mas também até que isso seja feito, a pessoa deve sempre reagir contra esta tendência de afundamento quando acorda e não permitir que o efeito de noites embotadas se acumule. Mas estas coisas precisam sempre de um empenho e uma disciplina estabelecidos e têm de levar tempo, por vezes muito tempo. Não servirá de nada abster-se do esforço porque não surgem resultados imediatos. 99. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1483.

SRI AUROBINDO

A consciência na noite desce quase sempre abaixo do nível daquilo que se ganhou pela *sadhana* na consciência de vigília, a menos que haja experiências especiais de caráter elevatório durante o tempo de sono ou a menos que a consciência iogue adquirida seja tão forte no próprio físico que contrarie a atração da inércia subconsciente. No sono ordinário a consciência no

corpo é a do físico subconsciente, a qual é uma consciência diminuída, não acordada e viva como o resto do ser. O resto do ser fica atrás e parte da sua consciência sai para outros planos e regiões e tem experiências que são registadas em sonhos como aquele que relataste. Dizes que vais a sítios muito maus e tens experiências como a que narras; mas isso não é um sinal, necessariamente, de algo errado em ti. Significa apenas que vais ao mundo vital, como toda a gente faz, e o mundo vital está cheio de tais sítios e tais experiências. O que tens de fazer não é tanto evitar de todo ir lá, pois não pode ser evitado completamente, mas ir com total proteção até obteres o domínio nestas regiões da Natureza suprafísica. 100. Ibid., pp. 1482-83.

SRI AUROBINDO

A dificuldade de manter a consciência de noite acontece à maioria — é porque a noite é o tempo de sono e relaxamento e o subconsciente surge. A verdadeira consciência vem ao início no estado de vigília ou na meditação, toma posse do mental, do vital, do físico consciente, mas o vital e o físico subconscientes permanecem obscuros e esta obscuridade surge quando há sono ou um relaxamento inerte. Quando o subconsciente é iluminado e penetrado pela verdadeira consciência, esta disparidade desaparece. 101. Ibid., p. 1483.

SRI AUROBINDO

De noite, quando a pessoa se afunda no subconsciente após ter estado num bom estado de consciência, descobrimos que esse estado desapareceu e temos de trabalhar para o obter de volta novamente. Por outro lado, se o sono for do tipo melhor, a pessoa pode acordar numa boa condição. Naturalmente, é melhor estar consciente no sono, se se puder. 102. Ibid., p. 1482.

SRI AUROBINDO

...é uma lei psicológica bem conhecida que o que é suprimido ou rejeitado no estado de vigília pode ainda recorrer no sono e no sonho porque continua lá no ser subconsciente. Mas se o estado de vigília for profundamente limpo, estes movimentos de sonho têm de desaparecer gradualmente porque perdem o seu alimento e as impressões no subconsciente são gradualmente apagadas. Esta é a causa dos sonhos de que tens tanto medo. Deverias ver que eles são apenas um sintoma subordinado que não precisa de te alarmar se puderes uma vez obter o controlo da tua condição de vigília. 103. Ibid., pp. 1485-86.

SRI AUROBINDO

A consciência do sono só pode ser tratada de forma eficaz quando a mente de vigília tiver feito uma certa quantidade de progresso. 104. Ibid., p. 1483.

SRI AUROBINDO

É habitualmente apenas se houver muita atividade de *sadhana* durante o dia que ela se estende também ao estado de sono. 105. Ibid.

SRI AUROBINDO

Sobre a inconsciência a entrar no sono: Isto é bastante habitual. A consciência no sono só pode ser gradualmente estabelecida com o crescimento da verdadeira consciência no estado de vigília. 106. Ibid.

SRI AUROBINDO

Se se estiver mais consciente de dia, ter-se-á sonhos de um bom tipo? É muito difícil dizer de que depende. Acontece que quando precisas de sonhar com algo, de modo a que isso te ilumine num ponto da tua natureza, te dê uma indicação sobre o esforço que deves fazer, isso vem. Depende talvez de uma consciência que vigia sobre cada um; e desde que se esteja apenas

um pouco aberto, ela pode guiar a pessoa e dar indicações seguras.

Penso que há uma categoria inteira de sonhos que são absolutamente banais, inúteis e simplesmente cansativos, que se pode evitar se, antes de ir dormir, se fizer um pequeno esforço de concentração, se tentar colocar em contacto com o que é melhor em si, quer por uma aspiração quer por uma oração, e dormir apenas após isto estar feito... até mesmo, se se quiser, tentar meditar e passar bastante naturalmente da meditação para o sono sem sequer se dar conta disso... Habitualmente há toda uma categoria de sonhos que são inúteis, cansativos, que te impedem de descansar bem — tudo isto poderia ser evitado.

E depois, se se tiver tido verdadeiramente bom sucesso na sua concentração, é bastante possível que se possa ter, de noite, não exatamente sonhos mas experiências das quais se fica consciente e que são muito úteis, indicações, como acabei de te dizer, indicações sobre perguntas que fizeste a ti mesmo e das quais não tinhas as respostas; ou então um conjunto de circunstâncias onde deverias tomar uma decisão e não sabes que decisão tomar; ou então algum modo de ser do teu próprio caráter que não se mostra a ti claramente na consciência de vigília — porque estás tão habituado a ele que não estás consciente dele — mas algo que prejudica o teu desenvolvimento e obscurece a tua consciência, e que te aparece num sonho revelador simbólico, e ficas claramente consciente da coisa, e então podes atuar sobre ela.

Depende não do que se foi durante o dia, porque isto nem sempre tem tanto efeito sobre a noite, mas da forma como se foi dormir. Basta ter no momento de dormir uma aspiração sincera de que a noite, em vez de ser um escurecimento da consciência, possa ser um auxílio para compreender algo, para ter uma experiência; e então, embora nem sempre venha, tem uma oportunidade de vir.

Há também, sabes, toda uma quantidade de atividades da noite das quais a pessoa não se lembra de todo. Às vezes quando se acordou muito devagar e quietamente, quando não se deu um salto ao acordar, quando se acorda bastante suavemente, bastante devagar, sem se mexer, tem-se uma vaga impressão de algo que aconteceu que deixou uma marca na consciência — tens o teu próprio modo de acordar —, particular, às vezes até estranho. E por isso, se permaneceres muito quieto e observares atentamente, sem te moveres, notas uma espécie de meia memória de uma atividade que teve lugar de noite, e se permaneceres concentrado nela, ainda imóvel durante algum tempo, de repente ela pode voltar assim, como algo que aparece de trás de um véu, e podes apanhar a cauda de um sonho. Quando seguras a cauda — apenas um pequeno acontecimento —, quando seguras a cauda, puxa-la, assim, muito suavemente, e ela vem. Mas tens de estar muito quieto e não te deves mover. E habitualmente estes sonhos são muito interessantes; estas atividades são muito instrutivas.

Faz-se muitas e muitas coisas de noite que não se sabe, e se se aprender, vês, quando se fica consciente, pode-se começar a ter controlo. Antes de se estar consciente não se tem controlo nenhum. Mas quando começas a estar consciente, podes também começar a ter um controlo. E então, se tiveres o controlo das tuas atividades da noite, podes dormir muito melhor; pois o facto de que quando acordas estás muitas vezes pelo menos tão cansado como quando foste para a cama e tens um sentimento de lassidão mostra que fazes um número sem fim de coisas inúteis durante a noite; cansas-te a correr por aí nos mundos vitais ou a mover-te na mente numa atividade frenética. Por isso, quando te levantas, sentes-te cansado. Bem, uma vez que tenhas o controlo podes parar isso completamente... pará-lo antes de ir dormir... fazer-te como um mar vasto, isto é, completamente calmo e quieto e

vasto... bem, podes fazer a tua mente assim, vasta, calma, como uma superfície plana, imóvel; então o teu sono é excelente.

Naturalmente, aqui também é uma questão de pessoas irem no seu sono a lugares dos mundos vitais que são muito maus, e depois, quando regressam, às vezes estão mais do que cansadas, por vezes estão doentes, ou estão absolutamente exaustas. Isto é porque estiveram em maus lugares e tiveram uma luta. Mas isto tem certamente algo a ver com o estado da consciência durante as horas de vigília. Se, por exemplo, tiveste raiva durante o dia, ves, há muitas oportunidades de que de noite estejas numa luta vital durante algum tempo. Isto acontece. 107. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, pp. 144-46.

A MÃE

Para dormir bem, o vital e o físico e a mente também têm de aprender como relaxar e estar quietos. 108. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1482.

SRI AUROBINDO

Gostaria de saber por que razão tive uma noite tão perturbada. Obviamente não acalmaste os teus pensamentos antes de ir dormir. Na altura de se deitar deve-se sempre começar por acalmar os pensamentos. 109. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 396.

A MÃE

Não há fim para as descobertas que podes fazer nos sonhos. Mas uma coisa é muito importante: nunca vás dormir quando estiveres muito cansado, pois se o fizeres, cais numa espécie de inconsciência e os sonhos fazem contigo o que querem, sem seres capaz de exercer o menor controlo. Tal como deves sempre descansar antes de comer, aconselharia a todos que descansassem antes de ir dormir. Mas depois tens de saber como descansar.

Há muitas formas de o fazer. Aqui está uma: antes de mais nada, põe o teu corpo à vontade, confortavelmente estendido numa cama ou numa cadeira de braços. Depois tenta relaxar os teus nervos, todos juntos ou um a um, até teres obtido um relaxamento completo. Isto feito, e enquanto o teu corpo jaz frouxo como um trapo na cama, faz o teu cérebro silencioso e imóvel, até já não estar consciente de si mesmo. Depois devagar, impercetivelmente, passa deste estado para o sono. Quando acordares na manhã seguinte, estarás cheio de energia. Pelo contrário, se fores para a cama completamente cansado e sem te relaxares, cairás num sono pesado, embotado e inconsciente no qual o vital perderá todas as suas energias.

É possível que possas não obter um resultado imediato, mas persevera. 110. A Mãe, *On Education*, CWM, Vol. 12, pp. 60-61.

A MÃE

De noite, tens de passar para o sono na concentração — tens de ser capaz de te concentrar com os olhos fechados, deitado, e a concentração tem de se aprofundar no sono — isto é, o sono tem de se tornar um ir concentrado para dentro, para longe do estado exterior de vigília. Se achares necessário sentar-te por um tempo podes fazê-lo, mas depois deita-te mantendo a concentração até que isto aconteça. 111. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1482.

SRI AUROBINDO

Notei uma coisa: quando me sento durante alguns minutos e faço um esforço para me concentrar antes de ir dormir, no dia seguinte acordo bastante cedo e estou bastante fresco. Concentro-me na pontinha luminosa de um pau de incenso. Mas como é que acordo cedo por causa disso? Não há relação entre estas duas coisas! Pelo contrário, há uma relação muito concreta. Quando te concentras antes de dormir, então no teu sono permaneces em

contacto com a Força divina; mas quando cais pesadamente no sono sem nenhuma concentração preliminar, afundas-te no inconsciente e o sono é mais cansativo do que restaurador, e é difícil sair desta torpeza. 112. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 396.

A MÃE

Às vezes falo no meu sono. É um sinal de que a mente carece de controlo, não é? Por isso o que devia fazer para a manter quieta de noite? Geralmente, quando o corpo está a dormir de noite, a mente sai porque é difícil para ela permanecer quieta durante muito tempo; e é por isso que a maioria das pessoas não fala. Mas a tua mente parece permanecer no teu corpo, por isso tens de lhe pedir para permanecer perfeitamente quieta e silenciosa para que o teu corpo possa descansar adequadamente. Uma pequena concentração para isso, antes de ir dormir, será certamente eficaz. 113. Ibid., p. 397.

A MÃE

[Para estar consciente no sono:] Tens de começar por te concentrar antes de dormires sempre com uma vontade ou aspiração específica. A vontade ou aspiração pode levar tempo a alcançar o subconsciente, mas se for sincera, forte e firme, alcança após um tempo — de modo que uma consciência e vontade automáticas se estabelecem no próprio sono, as quais farão o que for necessário. 114. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1483.

SRI AUROBINDO

Doce Mãe, para tirar proveito das suas noites, para ter bons sonhos, é necessário não ter feito nada de muito intelectual no final da noite, ou não comer demasiado tarde de noite nem fazer nada de externo? Isto depende de cada um; mas certamente se

quiseres dormir quietamente de noite, não deves estudar até imediatamente antes de dormir. Se leres algo que requeira concentração, a tua cabeça continuará a trabalhar e por isso não dormirás bem. Quando a mente continua a trabalhar a pessoa não descansa.

O ideal, ves, é entrar num repouso integral, isto é, imobilidade no corpo, paz perfeita no vital, silêncio absoluto na mente — e a consciência sai de toda a atividade para entrar em *Sachchidananda*. Se puderes fazer isto, então quando acordas levantas-te com o sentimento de um poder extraordinário, uma alegria perfeita. Mas não é muito, muito fácil fazer isto. Pode ser feito; esta é a condição ideal.

Habitualmente não é de todo assim, e a maior parte do tempo quase todas as horas de sono são desperdiçadas em algum tipo de atividades desordenadas; o teu corpo começa a dar voltas na tua cama, dás pontapés, viras-te, sobressaltas-te, viras-te para este lado e para aquele, e depois fazes isto (gesto) e depois isto... Por isso não descansas de todo. 115. A Mãe, *Questions and Answers 1954*, CWM, Vol. 6, pp. 337-38. —

A MÃE

Qual é a forma de descansar antes de ir dormir? Há muitos métodos, mas dar-te-ei um. Primeiro, o teu corpo tem de estar confortável, numa cama, numa cadeira de braços — em qualquer lugar desde que esteja confortável. Depois aprendes como relaxar os teus nervos um após o outro, até alcançares um relaxamento completo. Deverias relaxar todos os teus nervos — podes relaxá-los todos juntos, mas talvez seja mais fácil relaxá-los um após o outro, e isto torna-se muito interessante. E quando isso estiver feito, tens de fazer o teu cérebro quieto e silencioso e ao mesmo tempo manter o teu corpo como um trapo na cama. Tens de fazer o cérebro tão imóvel e absolutamente quieto que ele não esteja

consciente de si mesmo. E depois, não tentes dormir, mas passa muito suavemente deste estado para o sono sem estares consciente disso.

Quando acordares na manhã seguinte estarás cheio de energia. Mas se fores para a cama muito cansado e sem sequer tentar relaxar, acalmar-te, cairás num sono pesado, embotado e inconsciente e o vital perderá toda a sua energia. Talvez isto não tenha nenhum efeito imediato, mas é melhor tentá-lo do que mergulhar no sono quando estás muito cansado.

Se te relaxares muito suavemente antes de ir dormir, sentirás um grande prazer em ir dormir. Se conseguires relaxar os nervos, mesmo de apenas um braço ou perna, verás como é agradável. Se fores dormir com os teus nervos tensos, terás um sono muito irrequieto e mudarás de posição muito frequentemente durante a noite. Esse tipo de descanso não é bom. 116. Ibid., pp. 338-39.

A MÃE

Por que razão se acorda cansado de manhã, e o que se deveria fazer para ter um sono melhor? Se acordas cansado de manhã, é por causa de *tamas*, mais nada, uma massa formidável de *tamas*. Eu própria o notei quando comecei a fazer o yoga do corpo. É inevitável enquanto o corpo não estiver transformado.

[Ao ir dormir] Tens de te deitar direito de costas e relaxar todos os músculos e todos os nervos — é uma coisa fácil de aprender — estar como aquilo a que chamo um trapo na cama: nada mais permanece. E se puderes fazer isso com a mente também, livras-te de todos aqueles sonhos estúpidos que te põem mais cansado quando te levantas do que quando foste para a cama. É a atividade celular do cérebro que continua sem controlo, e isso cansa muito. Portanto, um relaxamento total, uma espécie de calma completa, sem tensão, na qual tudo está parado. Mas isto é apenas o início.

Depois, fazes uma entrega de ti mesmo tão total quanto possível, de tudo, de cima a baixo, de fora para dentro, e uma erradicação, tão total quanto possível, de toda a resistência do ego. E começas a repetir o teu mantra — o teu mantra, se tiveres um, ou qualquer palavra que tenha um poder para ti, uma palavra a brotar do coração espontaneamente, como uma oração, uma palavra que resuma a tua aspiração. Após a repetires um certo número de vezes, se estiveres acostumado a fazê-lo, entras em transe. E desse transe passas para o sono. O transe dura o tempo que deve durar e bastante naturalmente, espontaneamente, passas para o sono. Mas quando regressas deste sono, lembras-te de tudo; o sono foi como uma continuação do transe.

Fundamentalmente, o único propósito do sono é permitir ao corpo assimilar o efeito do transe de modo a que o efeito possa ser recebido em todo o lado, e permitir ao corpo fazer a sua função noturna natural de eliminar toxinas. E quando acordas, não há aquele vestígio de peso que vem do sono: o efeito do transe continua.

Mesmo para aqueles que nunca estiveram em transe, é bom repetir um mantra, uma palavra, uma oração antes de ir para o sono. Mas tem de haver uma vida nas palavras; não quero dizer um significado intelectual, nada desse tipo, mas uma vibração. E o seu efeito no corpo é extraordinário: ele começa a vibrar, vibrar, vibrar... e suavemente deixas-te ir, como se quisesses ir dormir. O corpo vibra cada vez mais, cada vez mais, cada vez mais, e vais-te embora. Esse é o remédio para *tamas*.

É *tamas* que causa o mau sono. Há dois tipos de mau sono: o sono que te põe pesado, embotado, como se tivesses perdido todo o efeito do esforço que puseste durante o dia anterior; e o sono que te exaure como se tivesses passado o teu tempo a lutar. Notei que se cortares o teu sono em fatias (é um hábito que se pode formar), as noites tornam-se melhores. Isto é, tens de ser capaz de

voltar à tua consciência normal e aspiração normal a intervalos fixos — voltar ao chamamento da consciência. Mas para isso não deves usar um despertador! Quando estás em transe, não é bom seres sacudido para fora dele.

Quando estás prestes a ir dormir, podes fazer uma formação; dizer: «Acordarei a tal hora» (fazes isso muito bem quando és criança). Para o primeiro troço de sono tens de contar pelo menos três horas; para o último, uma hora é suficiente. Mas o primeiro tem de ser de três horas no mínimo.

No conjunto, tens de permanecer na cama pelo menos sete horas, em seis horas não tens tempo suficiente para fazer muito (naturalmente estou a olhar para isto do ponto de vista da *sadhana*) para tornar as noites úteis.

Fazer uso das noites é uma coisa excelente. Tem um duplo efeito: um efeito negativo, impede-te de recuar, de perder o que ganhaste — isso é de facto doloroso —, e um efeito positivo, fazes algum progresso, continuas o teu progresso. Fazes uso da noite, por isso já não há vestígio de cansaço.

Duas coisas tens de eliminar: cair no estupefação da inconsciência, com todas as coisas do subconsciente e da inconsciência que sobem, te invadem, entram em ti; e uma superatividade vital e mental onde passas o teu tempo a lutar, literalmente, batalhas terríveis. As pessoas saem desse estado contundidas, como se tivessem recebido golpes. E receberam-nos mesmo — não é «como se»! E vejo apenas uma saída: mudar a natureza do sono. 117. A Mãe, *Questions and Answers 1953*, CWM, Vol. 5, p. 144.

A MÃE

Mãe, o que significa isto: «o sono tem de ser gradualmente transformado no repouso yoguico»? Ah, repouso yoguico.

Significa que, em vez de um sono inconsciente, é um sono — se lhe quiseres chamar sono — um sono consciente. O corpo está num estado de completo repouso, com os nervos relaxados, os músculos relaxados; a pessoa está completamente relaxada e em descanso; mas o espírito permanece consciente, consciente o suficiente para ser capaz de pôr o vital também em descanso, a mente também em descanso, e deixar que tudo esteja num estado de paz, quietude, imobilidade, de modo que a consciência possa estar completamente livre. Então a consciência pode quer descansar também, se achar necessário, quer trabalhar se achar que isso é preciso; e em todo o caso é livre de fazer como quer, o que quer, e de ir para as regiões para onde quer ir.

Mas as partes pertencentes ao presente ser físico, isto é, a mente, o vital e o físico, estão num completo repouso e numa espécie de imobilidade, devido ao que as horas de sono não precisam de ser tão longas. Pode-se encurtar muito o número de horas de sono se se deixar o corpo neste estado de descanso. Mas isto pede muito trabalho, e um trabalho muito consciente, ves, muito consciente e muito persistente. Não se pode ter imediatamente, pode requerer anos de disciplina. Apenas, uma vez adquirido, bem, a pessoa dominou o sono e pode prevenir, bem... Por exemplo, há muitas pessoas que, quando vão dormir, estão num estado de consciência muito bom, e quando acordam de manhã estão completamente atordoadas e perderam tudo o que tinham ganho no dia anterior; e isso é porque o seu sono é inconsciente e elas saem no vital ou na mente ou no físico subtil; vão para lugares indesejáveis ou então caem na inconsciência e perdem nesta inconsciência tudo o que tinham ganho antes...

É algo muito necessário, mas não se pode adquirir muito facilmente. É uma das coisas mais difíceis de fazer, mas é muito útil; apenas, mal se pode fazê-lo sem uma orientação muito

próxima, porque a menos que se saiba como fazê-lo até ao último detalhe, arrisca-se a fazer coisas estúpidas.

Em todo o caso uma coisa que podes fazer em toda a segurança é, antes de ir dormir, concentrar-te, relaxar toda a tensão no ser físico, tentar... isto é, no corpo tentar de modo a que o corpo jaza como um trapo macio na cama, que já não seja algo com contrações e cãibras; relaxá-lo completamente como se fosse uma espécie de coisa como um trapo. E depois, o vital: acalmá-lo, acalmá-lo tanto quanto puderes, fazê-lo tão quieto, tão pacífico quanto possível. E depois a mente também — a mente, tentar mantê-la assim, sem qualquer atividade. Tens de colocar sobre o cérebro a força de uma grande paz, grande quietude, de silêncio se possível, e não seguir ideias ativamente, não fazer nenhum esforço, nada, nada; tens de relaxar todo o movimento aí também, mas relaxá-lo numa espécie de silêncio e quietude tão grandes quanto possível. Uma vez feito tudo isto, podes adicionar quer uma oração quer uma aspiração de acordo com a tua natureza, para pedir a consciência e a paz e para ser protegido contra todas as forças adversas ao longo do sono, para estar numa concentração de aspiração quieta e na proteção; pedir à Graça que vigie o teu sono; e depois ir dormir. Isto é dormir nas melhores condições possíveis. O que acontece depois depende dos teus impulsos interiores, mas se fizeres isto persistentemente, noite após noite, noite após noite, após algum tempo terá o seu efeito.

Habitualmente, vês, a pessoa deita-se na cama e tenta dormir o mais rapidamente possível, e depois, é tudo, com um estado de total ignorância de como deveria ser feito. Mas o que acabei de te dizer, se fizeres isso regularmente terá um efeito. Em todo o caso, pode muito bem evitar os ataques que ocorrem de noite: a pessoa foi para a cama muito bem, acorda doente; isto é algo absolutamente desastroso, significa que durante a noite a pessoa esteve a ser infetada em algum lugar num estado de total

inconsciência. 118. A Mãe, *Questions and Answers 1954*, CWM, Vol. 6, pp. 339-41.

A MÃE

Posso tentar tornar as minhas noites conscientes? Rezo por orientação.

1. Uma curta concentração antes de ir dormir, com uma aspiração para recordar as atividades da noite quando acordares.

2. Quando acordares, não faças nenhum movimento súbito da cabeça e permanece parado durante alguns minutos, com uma concentração para recordar o que aconteceu durante o teu sono.

3. Repete estes exercícios todos os dias até começares a perceber um resultado. 119. A Mãe, *Words of the Mother*, CWM, Vol. 15, p. 397.

4. A MÃE

Nem toda a consciência de sonho ou de sono pode ser convertida de uma só vez em *sadhana* consciente. Isso tem de ser feito progressivamente. 120. Sri Aurobindo, *Letters on Yoga*, SABCL, Vol. 24, p. 1483.

SRI AUROBINDO

APÊNDICE I

Sobre os Sonhos

À primeira vista poder-se-ia pensar que o assunto dos sonhos é inteiramente secundário; esta atividade parece geralmente ter muito pouca importância comparada com a atividade do nosso estado de vigília. Contudo, se examinarmos a questão um pouco mais de perto, veremos que não é de todo o caso. Para começar, deveríamos lembrar-nos de que mais de um terço da nossa existência é passado a dormir e que, consequentemente, o tempo dedicado ao sono físico bem merece a nossa atenção.

Digo sono físico, pois seria errado pensar que todo o nosso ser dorme quando os nossos corpos estão a dormir. Um estudo baseado em certas experiências conduzidas de acordo com os mais rigorosos métodos científicos foi publicado há cerca de vinte anos pelo Dr. Vaschide num livro intitulado «O Sono e os Sonhos». Os médicos que realizaram estas experiências foram levados à conclusão de que a atividade mental nunca cessa verdadeiramente; e é esta atividade que é mais ou menos confusamente transcrita nos nossos cérebros por aquilo que conhecemos como sonhos.

Assim, quer estejamos conscientes disso quer não, sonhamos sempre. Certamente, é possível suprimir esta atividade completamente e ter um sono total, sem sonhos; mas para ser capaz desta forma de imergir o nosso ser mental num repouso semelhante ao repouso do nosso ser físico, temos de ter alcançado um controlo perfeito sobre ele, e isto não é uma coisa fácil de fazer. Na maioria dos casos, esta atividade é até intensificada,

porque, estando o corpo a dormir, as faculdades internas já não estão focadas na vida física nem são usadas por ela. Diz-se por vezes que no sono de um homem a sua verdadeira natureza é revelada.

Na verdade, acontece frequentemente que o ser sensorial, que ao longo de todo o dia esteve sujeito ao controlo da vontade ativa, reage tanto mais violentamente durante a noite quando este constrangimento já não é efetivo. Todos os desejos que foram reprimidos sem serem dissolvidos — e esta dissociação só pode ser obtida após muita análise lúcida e abrangente — procuram satisfação enquanto a vontade está adormecida. E visto que os desejos são verdadeiros centros dinâmicos de formação, tendem a organizar, dentro e ao redor de nós, a combinação de circunstâncias que é mais favorável à sua satisfação. Desta forma o fruto de muitos esforços feitos pelo nosso pensamento consciente durante o dia pode ser destruído em poucas horas de noite.

Esta é uma das principais causas das resistências que a nossa vontade de progresso encontra frequentemente dentro de nós, das dificuldades que por vezes nos parecem insuperáveis e que somos incapazes de explicar, porque a nossa boa vontade nos parece tão integral. Devemos portanto aprender a conhecer os nossos sonhos, e antes de mais nada a distingui-los, pois são muito variados em natureza e qualidade. No decurso de uma noite podemos muitas vezes ter vários sonhos que pertencem a diferentes categorias, dependendo da profundidade do nosso sono.

Como regra geral, cada indivíduo tem um período da noite que é mais favorável para os sonhos, durante o qual a sua atividade é mais fértil, mais intelectual, e as circunstâncias mentais do ambiente em que se move são mais interessantes. A grande maioria dos sonhos não tem outro valor além do de uma atividade puramente mecânica e não controlada do cérebro físico,

na qual certas células continuam a funcionar durante o sono como geradoras de imagens e impressões sensoriais em conformidade com as quadros recebidos de fora. Estes sonhos são quase sempre causados por circunstâncias puramente físicas — estado de saúde, digestão, posição na cama, etc.

Com uma pequena observação pessoal e algumas precauções, é fácil evitar este tipo de sonho, que é tão inútil quanto cansativo, eliminando as suas causas físicas. Há também outros sonhos que não são mais do que fúteis manifestações das atividades erráticas de certas faculdades mentais, que associam ideias, conversas e memórias que se juntam ao acaso. Tais sonhos são já mais significativos, pois estas atividades erráticas revelam-nos a confusão que prevalece no nosso ser mental assim que este já não está sujeito ao controlo da nossa vontade, e mostram-nos que este ser ainda não está organizado ou ordenado dentro de nós, que não está suficientemente maduro para ter uma vida autónoma.

Quase iguais em forma a estes, mas mais importantes nas suas consequências, são os sonhos que mencionei há pouco, aqueles que surgem do ser interior a procurar vingança quando é libertado por um momento do constrangimento que lhe impomos. Estes sonhos permitem-nos muitas vezes perceber tendências, inclinações, impulsos, desejos de que não estávamos conscientes enquanto a nossa vontade de realizar o nosso ideal os manteve ocultos em algum recanto obscuro do nosso ser. Compreenderão facilmente que, em vez de os deixar viver desconhecidos para nós, é melhor trazê-los audaciosa e corajosamente à luz, de modo a forçá-los a deixar-nos para sempre.

Deveríamos portanto observar os nossos sonhos atentamente; eles são muitas vezes instrutores úteis que nos podem dar um auxílio poderoso no nosso caminho em direção à conquista de nós próprios. Ninguém se conhece bem a si próprio se não conhecer as atividades sem limites das suas noites, e nenhum homem se

pode chamar seu próprio senhor a menos que tenha a perfeita consciência e o domínio das numerosas ações que realiza durante o seu sono físico. Mas os sonhos não são meramente os informadores malignos das nossas fraquezas ou os destruidores maliciosos do nosso esforço diário de progresso. Embora haja sonhos com os quais deveríamos lutar ou que deveríamos transformar, há outros que deveriam pelo contrário ser cultivados como preciosos auxiliares no nosso trabalho dentro e ao redor de nós.

Não pode haver dúvida de que sob muitos pontos de vista o nosso subconsciente sabe mais do que a nossa consciência habitual. Quem não teve a experiência de um problema metafísico, moral ou prático com o qual nos debatemos em vão à noite, e cuja solução, impossível de encontrar então, aparece clara e precisamente de manhã ao acordar? A investigação mental tinha estado a decorrer ao longo do período de sono e as faculdades internas, libertas de toda a atividade material, foram capazes de se concentrar unicamente no assunto do seu interesse. Muito frequentemente, o próprio trabalho permanece inconsciente; apenas o resultado é percebido. Mas noutras alturas, por meio de um sonho, participamos em toda a atividade mental nos seus menores detalhes.

Apenas a transcrição cerebral desta atividade é muitas vezes tão infantil que normalmente não lhe prestamos atenção. Deste ponto de vista, é interessante notar que há quase sempre uma disparidade considerável entre o que a nossa atividade mental é de facto e a forma como a percebemos, e especialmente a forma como permanecemos conscientes dela. No seu próprio meio, esta atividade produz vibrações que são transmitidas por repercussão ao sistema celular do nosso cérebro orgânico, mas no nosso cérebro adormecido as vibrações subtis do domínio suprassensível só podem afetar um número muito limitado de

células; a inércia da maioria dos suportes orgânicos do fenómeno cerebral reduz o número de elementos ativos, empobrece a síntese mental e torna-a inapta para transcrever a atividade dos estados internos, exceto em imagens que são na maioria das vezes vagas e inadequadas.

Para tornar esta disparidade mais tangível para vós, dar-vos-ei um exemplo, um entre muitos, que chegou ao meu conhecimento. Recentemente, um escritor estava preocupado com um capítulo a meio que era incapaz de terminar. A sua mente, particularmente interessada neste trabalho de composição, continuou o capítulo durante a noite e, quanto mais formulava e reformulava as ideias que compunham os vários parágrafos, apercebeu-se de que estas ideias não estavam expressas na ordem mais racional e que os parágrafos tinham de ser reorganizados.

Todo este trabalho foi transcrito na consciência do nosso escritor no seguinte sonho: ele estava no seu escritório com várias poltronas que tinha acabado de trazer para lá e estava a arranjá-las e a rearranjá-las na sala, até encontrar o lugar mais adequado para cada uma. No conhecimento que certas pessoas podem ter tido de tais transcrições inadequadas, podemos encontrar a origem das crenças populares, os «livros de sonhos» que são o deleite de tantas almas simples. Mas é fácil compreender que esta transcrição desajeitada tem uma forma particular para cada indivíduo; cada um faz a sua própria distorção. Consequentemente, uma generalização excessiva de certas interpretações que podem ter sido inteiramente corretas para a pessoa que as aplicou ao seu próprio caso dá meramente origem a superstições vulgares e tolas.

É como se o escritor que acabamos de mencionar fosse transmitir como um grande segredo aos seus amigos e conhecidos que cada vez que se vissem a arranjar poltronas num sonho era

um sinal de que no dia seguinte iriam a um determinado momento inverter a ordem dos parágrafos num livro.

A transcrição cerebral das atividades da noite é por vezes deformada a tal ponto que os fenómenos são percebidos como o oposto do que realmente são. Por exemplo, quando tens um mau pensamento contra alguém e quando este mau pensamento, deixado a si mesmo, ganha força total durante a noite, sonhas que a pessoa em questão te está a bater, a fazer-te algum mau jogo, ou mesmo a ferir-te ou a tentar matar-te.

Além disso, como regra geral, deveríamos tomar grandes precauções intelectuais antes de interpretar um sonho e, acima de tudo, deveríamos rever exaustivamente todas as explicações subjetivas antes de lhe atribuirmos o valor de uma realidade objetiva.

Contudo, especialmente naqueles que desaprenderam o hábito de dirigir sempre os seus pensamentos para si mesmos, há casos em que podemos observar acontecimentos fora de nós, acontecimentos que não são o reflexo das nossas construções mentais pessoais. E se soubermos traduzir para linguagem intelectual as imagens mais ou menos inadequadas para as quais o cérebro traduziu estes acontecimentos, podemos aprender muitas coisas que as nossas faculdades físicas demasiado limitadas não nos permitem perceber.

Algumas pessoas, por uma cultura e treino especiais, são até capazes de se tornar e permanecer conscientes das atividades mais profundas do seu ser interior, independentemente da sua própria transcrição cerebral, e assim evocá-las e conhecê-las no estado de vigília com a amplitude total das suas faculdades.

Muitas observações interessantes poderiam ser feitas sobre este tópico, mas talvez seja melhor permitir que cada um experiencie por si mesmo as muitas possibilidades que se

encontram ao alcance do homem num campo de atividade que ele deixa demasiado frequentemente subdesenvolvido.

Terras não cultivadas produzem ervas daninhas. Não queremos quaisquer ervas daninhas em nós próprios, portanto cultivemos o vasto campo das nossas noites.

Não deves pensar que isto pode ser minimamente prejudicial para a profundidade do teu sono e para a eficácia de um repouso que é não só indispensável mas benéfico. Pelo contrário, há muitas pessoas cujas noites são mais cansativas do que os seus dias, por razões que muitas vezes lhes escapam; elas deveriam ficar conscientes destas razões para que a sua vontade possa começar a atuar sobre elas e remover os seus efeitos, isto é, pôr um fim a estas atividades que em tais casos são quase sempre inúteis e mesmo prejudiciais.

Se a nossa noite nos tiver permitido ganhar algum novo conhecimento — a solução de um problema, um contacto do nosso ser interior com algum centro de vida ou luz, ou mesmo a realização de alguma tarefa útil —, acordaremos sempre com um sentimento de força e bem-estar. As horas que são desperdiçadas a não fazer nada de bom ou útil são as mais cansativas.

Mas como podemos cultivar este campo de ação, como podemos ficar conscientes das nossas atividades noturnas?

Encontraremos a forma de o fazer muito genericamente delineada numa passagem de um livro dedicado ao estudo da nossa vida interior:

«A mesma disciplina de concentração que permite ao homem não permanecer um estranho às atividades interiores do estado de vigília proporciona-lhe também uma forma de escapar à sua ignorância das atividades ainda mais ricas dos vários estados de sono.

Estas atividades deixam habitualmente atrás de si apenas algumas memórias raras e confusas.

Contudo, é digno de nota que uma circunstância casual, uma impressão recebida, uma palavra pronunciada, é às vezes suficiente para trazer subitamente de volta à consciência todo um longo sonho do qual não tínhamos qualquer recordação um momento antes.

Podemos inferir deste simples facto que a atividade consciente tomou apenas uma parte muito menor nos fenómenos do estado de sono, visto que no estado normal das coisas eles teriam permanecido perdidos para sempre na memória subconsciente.

Neste domínio, a prática da concentração deveria portanto focar-se tanto na faculdade especial da memória como na participação da consciência nas atividades do estado de sono.

Alguém que deseje recuperar a memória de um sonho esquecido deveria antes de mais focar a sua atenção nas impressões vagas que o sonho possa ter deixado atrás de si e desta forma seguir o seu traço indistinto o mais longe possível.

Este exercício regular permitir-lhe-á ir mais longe todos os dias em direção ao refúgio obscuro do subconsciente onde estes fenómenos esquecidos do sono se refugiam, e assim traçar um caminho facilmente seguido entre estes dois domínios da consciência.

Uma observação útil a ser feita deste ponto de vista é que a ausência de memórias se deve muito frequentemente ao caráter abrupto do regresso à consciência de vigília. (O acordar não deveria ser demasiado abrupto.)

De facto, nesse momento, as novas atividades a irromper no campo da consciência forçam para fora tudo o que lhes é estranho

e somam-se à dificuldade do trabalho subsequente de concentração necessário para recordar as coisas que foram expelidas desta forma. Por outro lado, este trabalho será facilitado sempre que certas precauções mentais e mesmo físicas forem observadas para uma transição quieta de um estado para outro. (Se possível, não faças quaisquer movimentos abruptos na cama na altura de acordar.)

Contudo, este treino especial da faculdade da memória só pode transformar em fenómenos conscientes no estado de vigília os fenómenos que já foram tornados conscientes, mesmo que apenas fugazmente, durante o sono. Pois onde não há consciência, não pode haver memória.

Consequentemente, em segundo lugar, temos de trabalhar para estender a participação da consciência a um maior número de atividades no estado de sono.

O hábito diário de rever com interesse os vários sonhos da noite, cujos traços se transformarão gradualmente em memórias precisas, bem como o hábito de os anotar ao acordar, revelar-se-ão extremamente úteis deste ponto de vista.

Por estes hábitos, as faculdades mentais serão levadas a adaptar o seu mecanismo a fenómenos deste tipo e a exercer sobre eles a sua atenção, a sua curiosidade e poder de análise.

Uma espécie de intelectualização dos nossos sonhos ocorrerá então, com o duplo resultado de fazer as atividades conscientes intervir cada vez mais estreitamente no jogo das atividades anteriormente desorganizadas do estado de sono, e de aumentar progressivamente o seu alcance tornando-as cada vez mais racionais e instrutivas.

Os sonhos tomarão então a natureza de visões precisas e por vezes de revelações, e obter-se-á conhecimento útil de todo um importante conjunto de coisas.»

25 de Março de 1912

APÊNDICE II

Três Sonhos 1

Estávamos no cume de uma montanha, tão alta que os vales eram invisíveis. O céu estava perfeitamente claro e sem cor. O cume da montanha estava coberto de pastos ricos. Nestes pastos, quatro rebanhos de vacas pastavam, guardados por quatro pastores. Estes rebanhos estavam a uma distância igual uns dos outros, formando assim aproximadamente os quatro cantos de um quadrado. Cada guardião tinha a sua aparência e características muito particulares. «Ele» estava a procurar algo que queria expressar e tornar efetivo, e para isto faltavam-lhe certos elementos. Estes elementos encontravam-se além do cume da montanha e Ele estava a perguntar-me se havia alguma forma de ir lá buscá-los.

A pergunta foi formulada em voz alta e todas as vacas do rebanho que estava mais próximo de nós saltaram em direção a Ele, mugindo de prazer. O homem que as liderava, alto, forte, encorpado, vestido com peles de animais, de pele branca e muito peludo, com cabelo preto e engrenhado e um rosto quadrado, foi em direção a Ele e disse-Lhe em voz alta: «Coloco-me inteiramente à sua disposição, as minhas vacas querem servi-lo e eu também. Levá-las-ei ao lugar onde os elementos de conhecimento que quer adquirir se encontram e nós trá-los-emos a

si.». Enquanto ele falava, o rebanho que estava à direita na mesma linha aproximou-se, liderado pelo seu guardião, que estava interessado e veio ouvir. Ele era alto, magro, sumptuosamente vestido, com pele lisa, um rosto oval e alongado e cabelo muito preto e sedoso a cair-lhe sobre os ombros. Uma parte do seu vestuário era vermelha, mas havia várias outras cores. Ele era amigável e bem-disposto. Mas não ofereceu os seus serviços.

2 de Agosto de 1914

2 Estávamos a avançar ao longo da larga estrada branca que levava ao nosso objetivo, quando numa bifurcação do caminho vimos um grande número de pessoas a aglomerar-se e a encolher-se com expressões de terror. Pergunta-nos o porquê à medida que prosseguimos o nosso caminho, quando nos ouvimos a ser chamados por um pastor vestido de branco, que nos diz para nos juntarmos às pessoas na berma ao lado da estrada. E em resposta à nossa indagação, ele diz-nos que um enorme rebanho de vacas e touros foi mantido prisioneiro até agora, mas que chegou a altura de os soltar, que a corda que os segura será removida, e que eles vão investir e é provável que destruam tudo no seu caminho. Eu respondo: «De facto estas criaturas estão cheias de vigor e às vezes mesmo de violência aparentemente cega, mas para pessoas como nós os dois que estamos a andar em frente no nosso caminho, não há nada a temer; os touros nunca nos fizeram nenhum mal.». Mas o pastor insiste, dizendo que é realmente algo excecional e sem precedentes. Para não o aborrecer paramos e ficamos de pé ao lado da estrada em frente da multidão de pessoas. Mas aí novamente ele insiste, dizendo: «Aí não, aí não, sereis pisoteados, atrás.». E faz-nos ficar de pé atrás de todos os outros, afastados do lado da estrada.

Nesse momento, à distância, avisto o imenso rebanho de vacas e touros; a corda que os segurava é removida e eles surgem em frente, investindo a direito à sua frente; e se alguém estivesse

no seu caminho, teriam certamente pisoteado essa pessoa. Quando todos passaram, o líder do rebanho, que tinha sido mantido até ao fim, é solto. Ele é um touro branco esplêndido e enorme. Em vez de seguir o mesmo caminho que os outros, ele vira para a direita, em frente de nós, seguindo o caminho descendente. Mas após um momento ele para, a procurar algo, não encontra, retraça os seus passos e finalmente posiciona-se exatamente em frente de mim. Então vejo que é um touro triplo, composto por três touros estreitamente ligados.

Um dos três (o do meio, penso eu) era um pouco menos branco do que os outros dois. À minha esquerda havia um padre que, ao ver esta enorme criatura a investir sobre nós e a parar exatamente em frente de mim, é tomado por um grande medo. E no seu pavor começa a mover-se irrequieto. Então digo-lhe: «Bem, então o que é feito da sua fé em Deus? Se Ele decidiu que o senhor vai ser pisoteado por este touro, não achará que a vontade d'Ele é boa?». Um pouco envergonhado de si mesmo, ele quer parecer corajoso, por isso começa a falar para o touro e a dar-lhe festinhas amigáveis no focinho. Mas a poderosa criatura estava a começar a perder a paciência. E eu estava a pensar: «Com o seu medo, este tolo acabará realmente por causar um desastre.». «É melhor irmos embora», disse eu, virando-me para «Ele». E sem mais cuidado com o touro, colocamo-nos a caminho uma vez mais. Mal demos alguns passos na estrada quando vemos o touro a passar quietamente ao nosso lado, calmo e forte.

Um pouco mais à frente, vejo outro touro a vir na direção oposta, todo castanho-avermelhado, com um olhar selvagem e feroz, investindo com os seus cornos enormes apontados para a frente. Olho para trás para «Ele», a andar alguns passos atrás de mim, e digo-Lhe: «Este é a criatura realmente perigosa, aquela que está sozinha e a ir na direção oposta aos outros. Esta tem más

intenções. Não nos pode sequer ver porque estamos no caminho reto e estamos protegidos. Mas tenho muito medo pelos outros.».

Ainda um pouco mais à frente ouvimos um som de galope atrás de nós, como se o touro feroz estivesse a voltar com outros. Sinto que é altura de alcançarmos o objetivo. Nesse momento a estrada parece estar fechada; em frente de nós há uma porta que quero abrir, mas a minha mão escorrega na maçaneta e não consigo girá-la. E contudo o tempo urge. Então ouço distintamente a Voz profunda: «Olha.». Olho para cima e, exatamente em frente de nós, ao lado da porta fechada, vejo uma porta de par em par a levar a um quarto quadrado que é o objetivo. E a voz retoma: «Entra. É aí que todas as portas se encontram e serás capaz de as abrir todas.».

Com um sentimento de grande paz e força tranquila acordei.

1914 (após Agosto)

3 Senhor, na última noite deste-me um sonho.

Eis o que me lembro dele:

No topo de uma torre muito alta situada numa montanha alta, num quarto tão vasto que parecia ser baixo, eu estava encostada à parede do fundo e em frente a mim estava uma janela a dar para fora. À minha esquerda um trono elevado com vários degraus, e no trono estava sentado o Senhor das Nações. 1. O Senhor das Nações é um asura, isto é, um ser hostil do plano vital mentalizado.

Dele disse a Mãe em 1953: «Mesmo agora, entre os seres que estão preocupados com a terra, os seres asúricos, o maior dos asuras que está ainda ocupado com a terra no presente, que é o asura da falsidade e se chama a si mesmo o ‘Senhor das Nações’ — ele tomou um lindo nome, é o Senhor das Nações —, é ele, onde quer que haja algo a correr mal, podem ter a certeza de que é

ele ou um representante seu que lá está.». Isto eu sabia embora não tivesse olhado para ele. À minha direita, no fundo do imenso quarto, numa espécie de alcova iluminada do alto, estava sentada uma jovem mulher — uma nação. Ela era uma criança pequena e atarracada com cabelo muito escuro e uma tez pálida e mate. Ela tinha vestido um vestido de noiva, com uma coroa de flores brancas na cabeça (o vestido era na sua maioria branco com algum azul e alguns toques de ouro).

Eu sabia que tinha ajudado esta nação a vestir-se desta forma, e a subir a montanha e a torre para vir até ao quarto. Ela tinha vindo oferecer-se como noiva ao Senhor das Nações, e para este propósito ela devia ser submetida a uma série de provações que o Senhor queria impor-lhe de modo a saber se ela era digna dele. Estas provações eram as provações do Terror.

Para a primeira provação ele fez com que lhe trouxessem um copo cheio bem como uma garrafa. E ela devia beber o conteúdo de ambos. Para ela pareciam ser sangue — sangue humano acabado de derramar. E Ele, do alto do seu trono, dizia-lhe: «Bebe este sangue para mostrar que não tens medo.». A pobre criança estava a tremer de nojo e não se atrevia a tocar na medonha bebida. Mas nessa hora, Senhor, Tu tinhas-me dado a plena consciência e poder da Verdade. De onde eu estava podia ver claramente a transparência pura da água que o copo e a garrafa realmente continham.

E enquanto a criança ainda hesitava e o Senhor a gozava num tom mordaz: «O quê! já estás a tremer! Esta é ainda apenas a primeira provação, a mais fácil de todas, o que farás a seguir?». Então, sem olhar às consequências, gritei para a criança numa língua que o Senhor não entendia: «Podes beber sem medo, é apenas água, água pura, eu juro.». E a criança, confiando na minha palavra que dissipou a sugestão, começou a beber calmamente....

Mas por causa da força com que eu tinha falado, o Senhor suspeitou de algo e virou-se para mim em fúria, repreendendo-me por falar quando não devia. Ao que respondi — ainda sem olhar às consequências que sabia serem inevitáveis —: «O que eu digo não é da tua conta, visto que não podes entender a língua que usei!»....

Então a coisa memorável aconteceu....

O quarto tornou-se subitamente tão escuro como a noite e nesta noite uma forma ainda mais escura apareceu, uma forma que percebi distintamente embora mais ninguém a pudesse ver. Esta forma de trevas era como a sombra da luz da Verdade dentro de mim. E esta sombra era o Terror.

Imediatamente o combate começou. O ser, cujo cabelo era como serpentes furiosas, movendo-se com contorções hediondas e um terrível ranger de dentes, precipitou-se sobre mim. Se com apenas um dos seus dedos ela tocasse o meu peito no lugar do coração, a grande calamidade para o mundo ocorreria, e isto tinha de ser evitado a todo o custo. Foi uma batalha pavorosa. Todos os poderes da Verdade estavam concentrados na minha consciência; e nada menos era necessário para lutar contra um inimigo tão formidável como o Terror!

A sua resistência e força no combate eram notáveis. Ao fim veio o momento supremo da luta. Estávamos tão perto uma da outra que parecia impossível não nos tocarmos, e o seu dedo estendido aproximava-se, ameaçando o meu peito....

Nesse preciso momento o Senhor das Nações, que nada podia ver da batalha trágica, estendeu a sua mão para pegar em algo de uma pequena mesa ao seu lado. Esta mão — sem saber — passou entre a minha oponente e eu. Fui então capaz de me apoiar nela e o Terror, desta vez definitivamente vencido, afundou-se no chão como uma poeira escura sem poder nem realidade....

Depois, reconhecendo aquele que estava sentado no trono, e prestando homenagem ao seu poder, encostei a minha cabeça no seu ombro e disse-lhe com alegria: «Juntos, conquistámos o Terror!».

Tal foi o meu sonho — e com ele Tu deste-me a plena compreensão dele.

Por tudo isto Te dou graças, como por um presente de valor inestimável.

31 de Janeiro–1 de Fevereiro [1915?]

APÊNDICE III

A Mãe dos Sonhos Deusa suprema, Mãe do Sonho, junto às tuas portas de marfim quando te ergues,

Quem são eles então que descem até aos homens nas tuas visões que desfilam, grupo após grupo, pelo caminho das sombras inclinado?

Sonho após sonho, eles fuzilam e brilham com a chama das estrelas ainda ao seu redor;

Sombras ao teu lado numa escuridão cavalgam onde os fogos selvagens dançam, estrelas refulgem e reluzem e o meteoro aleatório cintila;

Há vozes que clamam pelos seus semelhantes que respondem; vozes doces, ao coração batem e arrebatam a alma enquanto escuta.

Que terras são estas então e estas areias douradas e estes mares mais radiantes do que a terra pode imaginar?

Quem são aqueles que percorrem as ondas de púrpura que correm para o chão limitado por penhascos da tua costa de jaspe

sob céus em que o mistério medita, Envolvidos numa luz da lua não da nossa noite ou mergulhados num brilho do sol que não é diurno?

Quem são eles a vir vagando pelos teus Oceanos com velas cujos fios não são feitos por mãos, um vento não terrenal avança?

Por que se juntam numa linha mística com aqueles nas areias de mãos dadas em danças estranhas e majestosas? Tu no ar, com uma chama no teu cabelo, o remoinho das tuas maravilhas observando,

Deténs a noite no teu direito antigo, Mãe divina, jacintina, com um cinturão de beleza defendida. Armada com espada de fogo, atraindo o desejo, o teu reino tenebroso guardas,

Estrelada-doce, com a lua aos teus pés, agora oculta agora vista entre as nuvens na penumbra e no desvio das tuas tranças,

Apenas àqueles que a tua fantasia escolheu, ó tu de coração livre, é dado ver a tua feitiçaria e sentir as tuas carícias,

Abre o portão onde os teus filhos esperam no seu mundo de uma beleza não escurecida. Elevado no trono numa nuvem, vitorioso, orgulhoso divisei Maghavan a cavalgar quando os exércitos do vento estão atrás dele; Comida foi dada para a minha degustação vinda do céu e fruto de doçura imortal;

Bebi vinho dos reinos divinos e ouvi a mudança da música estranha de uma lira que as nossas mãos não podem dominar;

Portas abriram-se de par em par nas câmaras do orgulho onde os Deuses residem e as Apsaras dançam nos seus círculos cada vez mais depressa. Pois tu és aquela que primeiro podemos ver quando passamos os limites do mortal,

Ali aos portões dos estados celestiais plantaste a tua vara encantada sobre a cabeça do Iogue a acenar.

De ti são o sonho e as sombras que parecem e as luzes fugitivas que nos iludem;

Tua é a sombra na qual as visões são feitas; enviadas pelas tuas mãos de terras celestiais vêm as almas que se regozijam para sempre.

Para os teus mundos de sonho passamos ou olhamos no teu espelho mágico, depois além de ti subimos para fora do Espaço e do Tempo até ao cume do empenho divino.

GLOSSÁRIO

O Glossário inclui termos em sânscrito e termos especiais encontrados nos escritos de Sri Aurobindo. As explicações de termos filosóficos e psicológicos foram geralmente dadas nas próprias palavras de Sri Aurobindo.

Ananda — ventura, deleite, beatitude, êxtase espiritual; o princípio essencial do deleite: um autodeleite que é a própria natureza da existência transcendente e infinita.

Brahmaloka — mundo do brahman, o Ser Supremo, no qual a alma é uma com a existência infinita.

Consciência — a força da existência consciente de si mesma. A essência da consciência é o poder de estar consciente de si e dos seus objetos; mas não é apenas poder de consciência de si e das coisas, é ou tem também uma energia dinâmica e criativa. Consciência não é sinónimo de mentalidade, que é apenas um termo intermédio; abaixo da mentalidade, afunda-se em movimentos vitais e materiais que são para nós subconscientes; acima, sobe para o Supramental que é para nós o supraconsciente.

Divino, o — a Verdade Suprema, o Ser Supremo de quem todos vieram e em quem todos estão.

Força Divina — ver Força, a

Força, a — a Força Divina, a única Energia que unicamente existe e unicamente torna a ação universal ou individual possível, pois esta Força é o próprio Divino no corpo do seu poder; no indivíduo é uma Força para iluminação, transformação, purificação, para tudo o que tem de ser feito no yoga.

Força da Mãe, a — a Força superior do Divino que desce do alto para transformar a natureza; a Força Divina que trabalha para remover a ignorância e mudar a natureza na natureza divina.

Inconsciente (Inconsciência), o — o estado mais envolvido da Supraconsciência; todos os poderes da Supraconsciência evoluem e emergem progressivamente do Inconsciente, sendo a primeira emergência a Matéria.

ser (consciência) interior — o ser ou consciência interior significa a mente interior, o vital interior, o físico interior e atrás deles o psíquico que é o seu ser mais íntimo; também chamado o (ser) subliminar; às vezes os seres vital e mental são referidos como seres interiores em relação ao ser físico.

mente interior — aquilo que se encontra atrás da mente de superfície (a nossa mentalidade ordinária); esta mente interior ou subliminar sente diretamente todas as coisas do plano da mente, está aberta à ação de um mundo de forças mentais, e pode sentir as influências ideativas e outras influências imponderáveis que atuam sobre o mundo material e o plano da vida mas que no presente só podemos inferir e não podemos experienciar diretamente.

físico interior — a parte física do ser interior.

vital interior — a parte vital do ser interior.

Mantra — palavras ou sons definidos com um significado ou poder espiritual; sílaba sagrada, nome ou fórmula mística.

mental, o — ver mente

plano mental — o mundo da existência mental acima do plano vital ou mundo da vida.

mente (o mental) — «mente» e «mental» conotam especialmente essa parte da natureza que tem a ver com a cognição e a inteligência, com as ideias, com as perceções mentais ou de pensamento, as reações do pensamento às coisas, com os movimentos e formações verdadeiramente mentais, visão e vontade mentais, etc. que são parte da inteligência do homem. A mente ordinária tem três partes principais: mente propriamente dita, mente vital e mente física.

A mente propriamente dita está dividida em três partes: a mente pensante ou intelecto, preocupada com ideias e conhecimento por direito próprio; a mente dinâmica, preocupada com a exteriorização de forças mentais para a realização das ideias; e a mente exteriorizadora, preocupada com a expressão das ideias na vida. A mente vital ou mente de desejo é uma mente de vontade dinâmica, ação, desejo; está ocupada com a força e realização e satisfação e posse, com o gozo e sofrimento, dar e tomar, crescimento e expansão, etc.

A mente física é essa parte da mente que está preocupada apenas com coisas físicas; limitada pela visão e experiência físicas das coisas, mentaliza a experiência trazida pelo contacto da vida e coisas exteriores, mas não vai além disso. A mente mecânica, intimamente ligada com a mente física, continua a repetir sem utilidade o que quer que tenha acontecido. A ultrapassar a mente ordinária, ocultas nas nossas próprias partes supraconscientes, há gamas mais elevadas de Mente, gradações de mente espiritualizada a conduzir à Supermente. Em ordem ascendente são: Mente Superior, Mente Iluminada, Intuição e Sobremente.

Natureza — o lado exterior ou executivo da Força Consciente que forma e move os mundos; a Natureza é física, vital, mental.

plano (de ser ou consciência) — um mundo ou reino de existência.

consciência física — a mente física, o vital físico bem como a própria consciência corporal.

mente física — ver em mente

Prakriti — Natureza; mente, vida e corpo constituem a Prakriti de um indivíduo.

psique — a alma; centelha do Divino antes de ter evoluído num ser individualizado; a essência divina no indivíduo. No decurso da evolução, a alma cresce e evolui na forma de uma personalidade de alma, o ser psíquico. Ver também ser psíquico e alma.

psíquico, o — ser psíquico, o termo é às vezes usado para a psique ou alma. Ver também psique e ser psíquico.

ser psíquico — a porção divina no indivíduo que evolui de vida em vida, crescendo pelas suas experiências até se tornar um ser inteiramente consciente. O termo «alma» é frequentemente usado como sinónimo de «ser psíquico», mas estritamente falando, a alma é a essência psíquica não diferenciada, ao passo que o ser psíquico é a personalidade de alma individualizada desenvolvida pela essência psíquica no decurso da evolução. Ver também psíquico, o.

Sachchidananda (Sat-Chit-Ananda) — o Ser Divino Único com um aspeto triplo de Existência (Sat), Consciência (Chit) e Deleite (Ananda). Deus é Sachchidananda; Ele manifesta-Se a Si mesmo como Existência infinita da qual a essencialidade é a Consciência, da qual por sua vez a essencialidade é a ventura, é o autodeleite.

Sadhana — a prática do yoga.

Samadhi (samadhi) — transe yoguico (no qual a mente adquire a capacidade de se retirar das suas atividades limitadas de vigília para estados de consciência mais livres e elevados).

Subconsciente (subconsciência, subconsciente), o — o subconsciente do indivíduo é essa parte submersa do seu ser na qual não há pensamento, vontade, sentimento ou reação organizada conscientes de vigília e coerentes, mas que contudo recebe obscuramente as impressões de todas as coisas e as armazena; dele também toda a espécie de estímulos, de movimentos habituais persistentes podem surgir para o sonho ou para o estado de vigília.

No homem ordinário o subconsciente inclui a maior parte do ser vital e a mente física e a secreta consciência corporal. Não deve ser confundido com o subliminar: o subconsciente é uma consciência inferior diminuída, o subliminar é uma consciência interior maior do que a nossa existência de superfície.

subconsciência, a — ver Subconsciente, o

subconsciente, o — ver Subconsciente, o

subliminar, o — o ser interior, tomado na sua totalidade de mente interior, vida interior, físico interior, com a alma ou entidade psíquica a sustentá-los. O subliminar no homem é a maior parte da sua natureza; não é subconsciente, mas consciente e maior do que a consciência de vigília. O subconsciente é aquilo que está abaixo da consciência ordinária, o subliminar aquilo que está atrás e a sustenta.

ser subliminar — ver ser interior

físico subtil, o — ver físico interior

svapna-samadhi — transe de sonho.

Tamas — a qualidade que oculta ou as trevas; a qualidade da ignorância, inércia e obscuridade, da incapacidade e inação; a força da inconsciência. Tamas é um dos três Gunas ou modos da Natureza.

Upanishads — uma classe de escritos sagrados hindus, considerados como a fonte da filosofia Vedanta.

plano vital — o mundo da vida ou mundo do desejo que existe acima do universo material.

vital, o — a natureza de vida composta por desejos, sensações, sentimentos, paixões, energias de ação e de todo o jogo de instintos possessivos e outros relacionados, tais como raiva, medo, ganância, luxúria, etc. O vital tem três partes principais: vital superior: o vital mental e o vital emocional tomados em conjunto. O vital mental dá uma expressão mental por pensamento, fala ou de outro modo às emoções, desejos, paixões, sensações ou outros movimentos do ser vital; o vital emocional é a sede de vários sentimentos, tais como amor, alegria, tristeza, ódio e o resto.

Vital central ou vital propriamente dito: dinâmico, sensacional e apaixonado, é a sede dos anseios e reações vitais mais fortes, tais como ambição, orgulho, medo, amor da fama, atrações e repulsões, desejos e paixões de vários tipos e o campo de muitas energias vitais. vital inferior: composto pelos movimentos menores do desejo de vida e reações de vida humanos, está ocupado com pequenos desejos e sentimentos, tais como desejo de comida, desejo sexual, pequenas simpatias, antipatias, vaidade, zangas, amor do elogio, raiva da censura, pequenos desejos de todo o tipo, etc.

Yoga — a disciplina pela qual a pessoa procura consciente e deliberadamente realizar a união com o Divino ou, mais geralmente, alcançar uma consciência superior.